



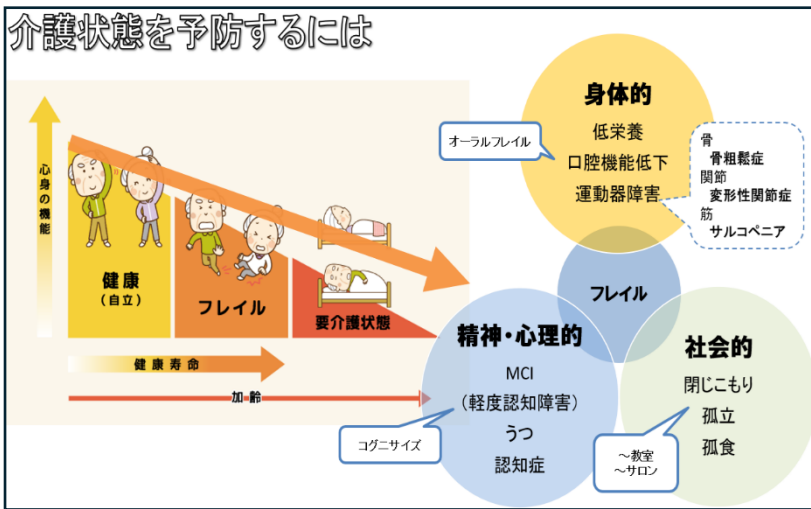
参加者 15名 でした

6月度健康リハビリ会

『今日から始めるフレイル予防運動』

～人生はピン・ピン・キラリ～

講師 ← まるやまファミリークリニック ←
健康運動指導士 平澤 侑也 先生 ←



まるやま FC 健康運動指導士 平澤先生



ツイスト運動も真剣に取り組みました

『指車輪っかテスト』

で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れて軽く団てみましょう。

2

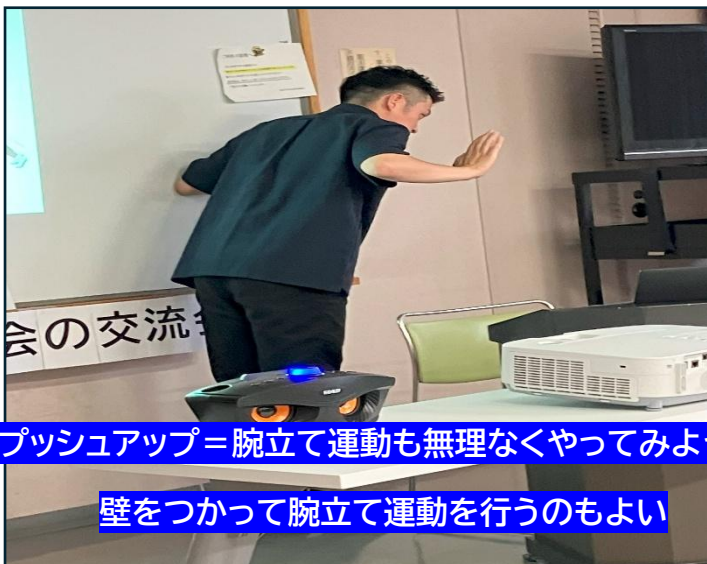
低い

ちょうど固める

高い

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指車輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。



プッシュアップ＝腕立て運動も無理なくやってみよう

壁をつかって腕立て運動を行うのもよい

オーラルフレイル対策

バタカラ体操

「パ」...唇をはくように
「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」...舌をまるめるように

唾液腺マッサージ

耳下腺
舌下腺
顎下腺



3秒でイススクワット1回を10セット



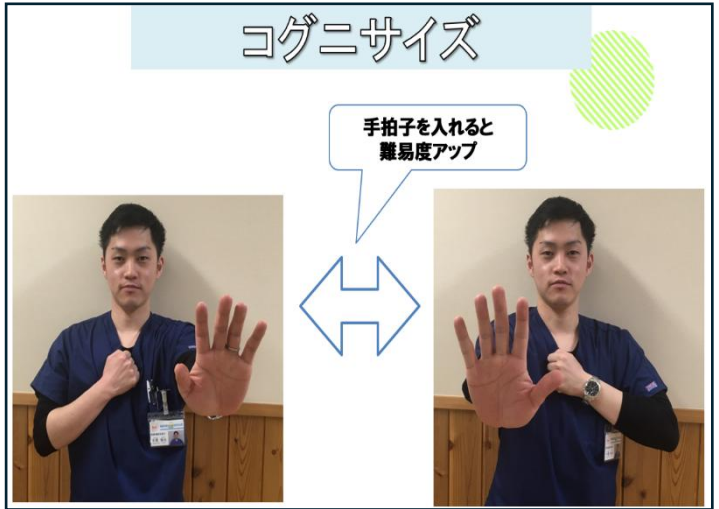
スクワット

膝を曲げるのではなく「お尻を突き出す」
椅子に座るイメージを持ってゆっくりおこないます

腰痛・膝痛の予防



コグニサイズは認知症予防にもぴったり



コグニサイズ

手拍子を入れると
難易度アップ



コグニサイズをみんなで楽しく！



コグニサイズ

手拍子を入れると
難易度アップ



会の締めは松尾代表から恒例の発声訓練



座談会ではリハビリの質問がたくさんでした