

元気一番!! ふちゅう体操

無理なく楽しく体操を行きましょう

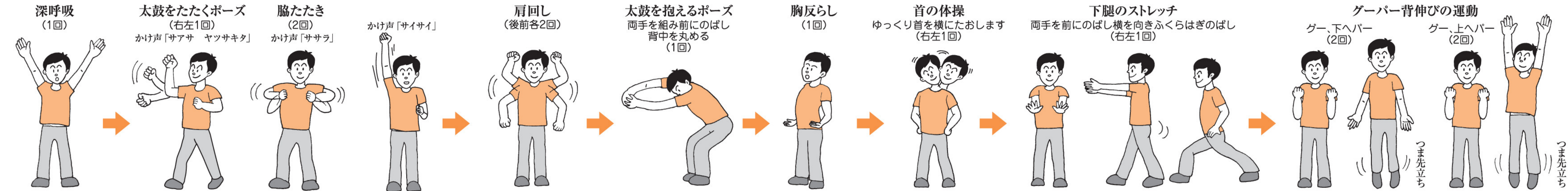
- 無理をしないようマイペースで行いましょう。
- 息を止めず、しっかり呼吸をしながら行いましょう。
- 繰り返し練習しましょう。

- 動きやすい服装で行いましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。

かけ声をしっかりかけましょう

体操をしながら、おいしく食べる口の機能を保ちます。

1・2番
準備運動



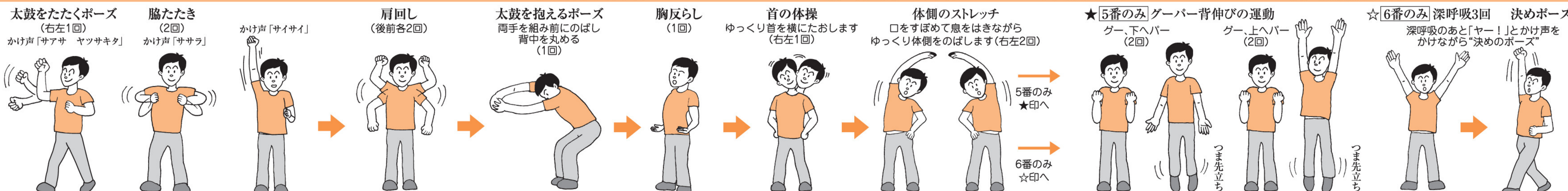
大きく手を広げ深呼吸をします。
リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。
肩関節をほぐし、肩こりを予防します。
背中や腰まわりをのぼします。背中や腰の筋肉をほぐします。
胸の筋肉をのぼします。肩こり予防になります。唾液腺を刺激し、のみこみを助けてくれます。
血液の循環がよくなり、足の疲れをとります。
つま先立ちはバランス感覚を養います。また、ふくらはぎの筋肉を強化します。
指先をしっかり広げたり、にぎったりすることで血行を促進します。

3・4番
筋力増強運動



リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。
足腰がきたえられ血液循環をよくします。
けやきのようにのびやかに動きます。転ばない身体づくりができ、とっさの一步が出やすくなります。
大きくのびやかに動きます。下半身をきたえ、立ったり座ったりすることが楽にできるようになります。
腕を後ろに引くことで、背中や腰の筋肉を刺激します。かけ声のシュッシュッで口輪筋をきたえ、食べこぼしを予防します。
つま先立ちはバランス感覚を養います。また、ふくらはぎの筋肉を強化します。
指先をしっかり広げたり、にぎったりすることで血行を促進します。

5・6番
整理運動



リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。
肩関節をほぐし、肩こりを予防します。
背中や腰まわりをのぼします。背中や腰の筋肉をほぐします。
胸の筋肉をのぼします。肩こり予防になります。唾液腺を刺激し、のみこみを助けてくれます。
大きく伸びをすることで血液循環を良くします。口をすぼめて息をはくことで口くう機能の向上が図れます。
つま先立ちはバランス感覚を養います。また、ふくらはぎの筋肉を強化します。
指先をしっかり広げたり、にぎったりすることで血行を促進します。
大きく手を広げ、深呼吸をします。
元気よく、かけ声をかけて決めポーズで終了します。