



さあ～て
かかりますばいっ!!

生活不活発病
予防・対策に!



©2010熊本県くまモン

くまモンと笑顔でよがよが体操

身体機能体操・認知機能体操・口腔機能体操で健康に



ひざ 膝をのばす運動【身体機能】

左右10回ずつ×2セット

- ・しっかりイスに座ります
- ・「1、2、3、4」で左膝を伸ばします
- ・つま先は常に手前に向けながら膝の曲げ伸ばしをします
- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・手を太ももの内側に置いて筋肉の動きを確認します
- ・左膝を10回伸ばしたら今度は右膝を10回伸ばします
これを2セット行います

効果

しっかり歩けるようになる





イスからの立ち上がり運動【身体機能】

10回ずつ×2セット



・座って行く場合は
前かがみに踏ん張り
前に体重をかけましょう

- ・両足を肩幅程度に開き、立つ時と座る時は、体を前に倒しながら行いましょう
- ・「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります
- ・「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります

効果

イスからの立ち上がり
楽になり、転びにくくなる





かかと上げ運動【身体機能】

10回ずつ×2セット



- ・背すじを伸ばし、両足を肩幅に開く「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを上げます
- ・「5、6、7、8」でストーンとかかとを下ろします

効果

踏ん張ることができるようになり
しっかりと歩けるようになる





太ももの裏のストレッチ【身体機能】

左右15秒間

- イスに浅く腰かけて左足を前に伸ばします
- つま先を手前に引き、ふくらはぎと太ももの裏を伸ばします
左足を伸ばしたら今度は、右足を伸ばしましょう

効果

太ももの裏と
ふくらはぎの柔軟性改善

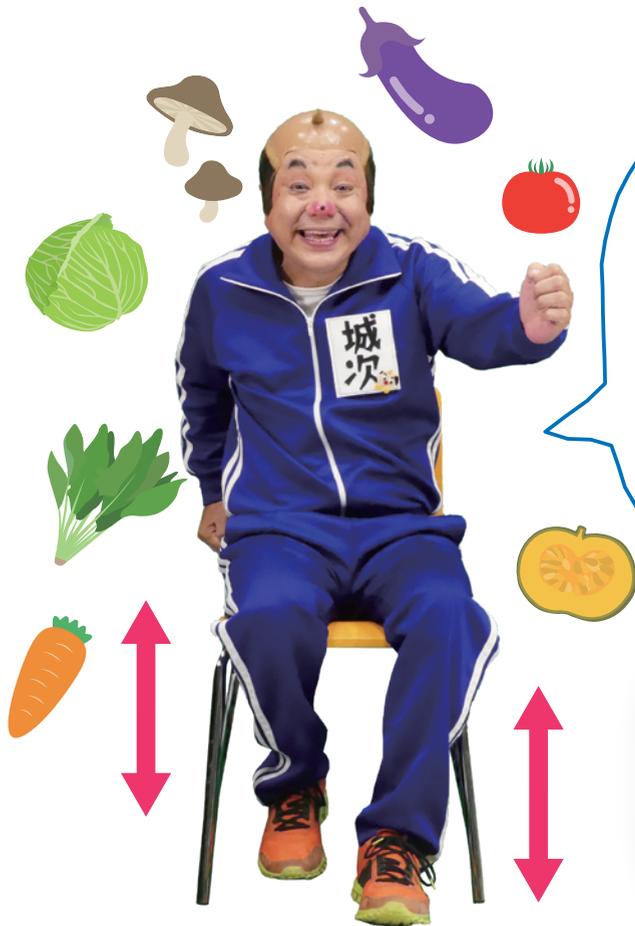


浅く腰かけすぎると、
前方に転ぶ可能性があります、
注意してはいよ！



リズムで足踏み+野菜の名前【認知機能】

20秒間



キャベツ→ナスび→トマト→
 タイコン→キュウリ→シイタケ→
 タマネギ→ピーマン→ネギ→
 カボチャ→ゴボウ→ニンジン→
 ハクサイ→ホウレンソウ→...

- 一定のリズムで足踏みをしなが
 思いつく野菜の名前をできるだけ
 多く20秒間言ってみましょう
- 他のお題でもやってみましょう

効果

足踏みと頭の体操で
心身ともに活性化！！



【食べもの】
 ・野菜
 ・フルーツ
 ・おにぎりの具
 ・いま!食べたいもの

【その他】
 ・熊本の有名人 ・色
 ・歌手 ・しりとり
 ・スポーツ

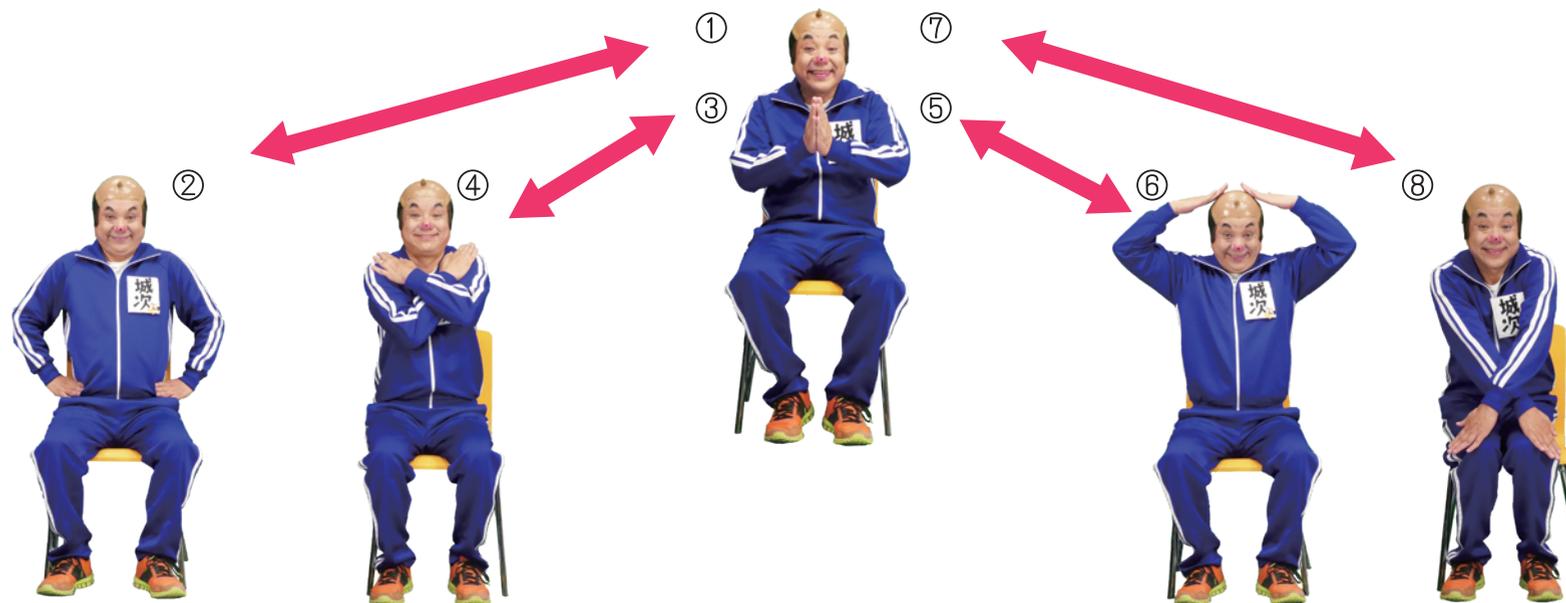
たろ



歌リズム体操【認知機能】

サンバおてもやんのリズム歌で1分程度

あんたがたどこさ/ウサギとカメでもできます。



- 胸の前で手拍子1回します
- 次に腰に手を当て、もう一度、胸の前で手拍子1回します
- 手拍子→肩で交差→手拍子→頭→手拍子→膝で交差
これで一周です
- リズムに合わせて繰り返しましょう

効果
楽しく体操して心身ともに
リフレッシュ！





カウント足踏み+5の倍数で笑顔【認知機能】

30カウント



- ・イスに座り、足は肩幅に広げて足踏みをしましょう
「1、2、3、4」で足踏みをします
- ・5の倍数の時は、思いっきり笑顔になってみましょう
「1、2、3、4、笑顔」、「6、7、8、9、笑顔」と
30カウント取り組んでみましょう

効果
足踏みと&笑顔で心身ともに活性化



カウントに合わせて「顔じゃんけん」【認知機能】

30カウント

参考:「笑顔のチカラ」門川義彦

チョコキの顔

グーの顔

パーの顔



※ 慣れてきたら、3の倍数でもやってみましょう

- 5の倍数で
グー・チョコキ・パーの顔をしましょう
- 「1、2、3、4、グー」
「6、7、8、9、チョコキ」
「11、12、13、14、パー」の顔を繰り返し
ゆっくり30カウント行ってみましょう

効果

表情筋に刺激、普段取り組まない
ような楽しい運動で脳を活性化



おでこ体操【口腔機能】

5秒間キープ×5秒休んで5セット



- 片手の付け根をおでこに当てて、手とおでこで押し合う
この時、目線はおへそをのぞき込むようにしましょう
- 喉仏の辺りに力が入っていることを意識しましょう

5秒キープしましょう

効果

飲み込む際の筋肉を鍛える



※この体操は、食前に行ってください。
また、高血圧・頸椎損傷の方はご注意ください。



くちびるの体操【口腔機能】

毎食前に10セット

- 大きく口を開けて「あー」
 - しっかりと唇を引いて「いー」
 - タコのように唇を突き出して「うー」
 - 下あごめがけてカいっぱい「べー」
-
- 無理のない範囲でそれぞれの動きを3-5秒かけてゆっくりとキープしましょう



効果

口の周りやべろの筋肉をほぐし、自然に口を閉じ口呼吸を防ぐ



唾液腺マッサージ【口腔機能】

耳下腺マッサージ:10回
顎下腺マッサージ:5秒間×3回
舌下腺マッサージ:5秒間×3回

しかせん 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）
に当て、指全体で10回ほど
後ろから前方にくるくると
やさしくマッサージしましょう

ぜっかせん 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて
顎の下に当て、5秒かけて
3回ほど上方向にゆっくり
押し上げましょう

がっかせん 顎下腺マッサージ

顎の下後方から前方へ3箇所を
5秒ずつ順に押しいきましょう
一箇所につき3回ずつゆっくり
行いましょう



効果

唾液が出て口の乾燥を防ぐ
話しやすく・食べやすくなる



頬の体操【口腔機能】

5秒間キープ×3セット



- 口を閉じて、軽く顎を引き、頬に空気を入れて右→左→上→下→全体の順でふくらませ、すぼめるこれを繰り返しましょう
- ふくらませる時、すぼめる時それぞれ5秒キープしましょう

ポイント

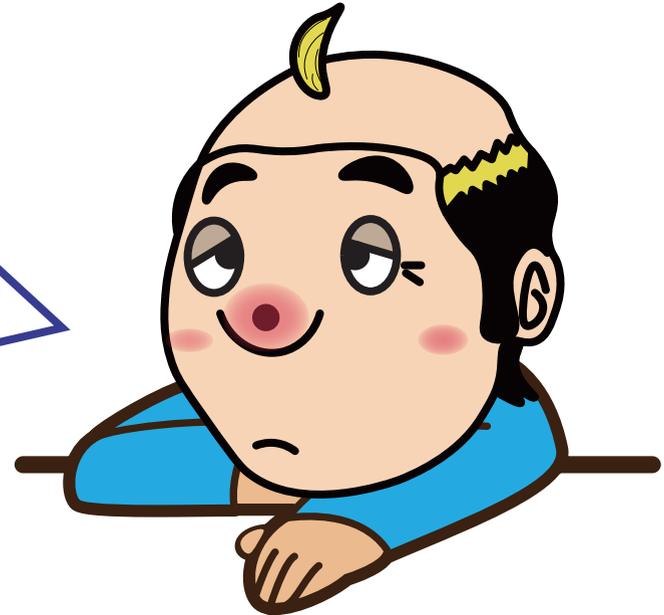
唇や口の周りの筋肉をストレッチし、表情や会話、食べる筋肉の感覚を意識する

せいかつふかっぱつびょう

生活不活発病とは？

動かない状態が続く事で、心身の機能が低下し
「**動けなくなる**こと」を生活不活発病と言います。

心身の機能が低下してしまい、
転んだりしてしまう恐れや
食欲低下などが進んでしまう
こともあります。



これからも笑顔で元気に過ごすイメージはできていますか？
シニアライフをいきいきと過ごせるよう、生活不活発病に注意し
「**まも**と**笑顔**で**よかよか**体操」をよかごつ行いましょう！

高齢者の生活不活発病予防



身体機能体操

ADL(日常の生活動作)向上
筋力・体力などの身体機能の向上

生活不活発病予防
ADL向上
健康寿命

認知機能体操

心身機能の活性化
ストレス発散・リフレッシュ

口腔機能体操

口腔内のケア
えんげ
そしゃく・嚥下機能の向上

何歳になっても“元気”で“笑顔”で
生活するための

“身体機能体操”

“認知機能体操”

“口腔機能体操”

3つの体操です

【この体操についてのお問い合わせ】

〒862-8570(熊本県庁専用)

熊本市中央区水前寺6丁目18番1号

電話:096-333-2211

熊本県健康福祉部 長寿社会局

認知症対策・地域ケア推進課 地域ケア推進班

【監修】

身体機能:公益社団法人 熊本県医師会・公益社団法人 熊本県理学療法士協会

認知機能:熊本県基幹型認知症疾患医療センター(熊本大学病院神経精神科)

口腔機能:一般社団法人 熊本県歯科医師会・公益社団法人 熊本県歯科衛生士会



【デザイン・制作】 [kktinnovate](#)

くまもと笑顔でよかよか体操

無理ばせんごつしましょうなっ！

運動時のお約束

- 🚫 無理をしないようにしましょう
- 🪑 座ったままでもできます
- 🐢 ゆっくり体操を行いましょう
- 👉 数を数えましょう
- 🗑️ こまめに水分を補給しましょう



膝きのぼす運動【身体機能】

左右10回ずつ×2セット

- ・しっかりイスに座ります
- ・「1、2、3、4」で左膝を伸ばします
- ・つま先は常に手前に向けながら膝の曲げ伸ばしをします
- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・手を太ももの内側に置いて筋肉の動きを確認します
- ・左膝を10回伸ばしたら今度は右膝を10回伸ばします
- ・これを2セット行います



背もたれに寄りかかると方が良くてよ！

効果

しっかり歩けるようになる

熊本県 × kktinnovate

- ・周りに危険なものはないかしっかり確認しましょう。
- ・複数人で体操を行う場合は、3密を避け、ソーシャルディスタンスを確保して行いましょう。

- ・パンフレットで紹介している体操は「くまもと笑顔でよかよか体操」の一部です。
- 「くまもと笑顔でよかよか体操」のDVD(令和3年2月上旬完成予定)を見ながら体操に取り組んでみましょう。
- なお、DVDの配布方法等については、熊本県ホームページ等でお知らせします。