

# 熊本市南区オリジナル

# 介護予防動画

動画の種類が  
増えました！

南区で、介護予防のためのオリジナル動画を制作しました。

音楽に合わせた体操や、高齢者の低栄養防止、口腔機能を向上させるための内容など、盛りだくさんです。ぜひ、ご活用ください。

## 運動



解説 + 1人でおてもやん体操  
14分



解説 + 2人でおてもやん体操  
13分



解説 + サンバおてもやん体操  
12分



1人でおてもやん体操  
4分



2人でおてもやん体操  
4分



サンバおてもやん体操  
4分

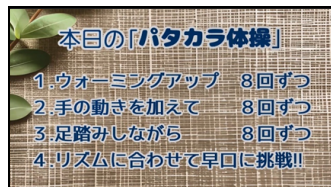
## 口腔



解説 + パタカラ体操



14分



パタカラ体操



7分



あいうべ体操



11分

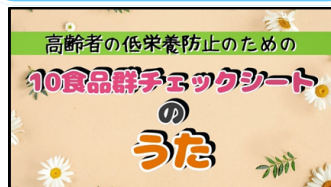


むすんでひらいて



11分

## 栄養



10食品群チェックシート  
の使い方



10分



手ばかり栄養法の使い方



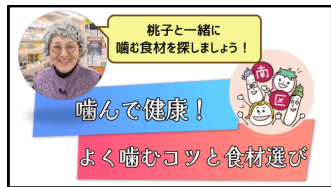
5分



バランスのいい  
食事の選び方



6分



よく噛む食材の選び方



6分

動画についてのお問い合わせ先 南区役所福祉課 地域包括支援班 電話：096-357-4129

協力（五十音順）：あきた病院、熊本まぎな歯科、熊本県栄養士会、熊本県言語聴覚士会、熊本県作業療法士会、熊本県歯科衛生士会、熊本県理学療法士協会、熊本市高齢者支援センター（ささえりあ富合、ささえりあ幸田、ささえりあ熊本南、ささえりあ飽田、ささえりあ天明、ささえりあ城南）、熊本市歯科医師会、熊本市8020健康づくりの会南支部、熊本地域リハビリテーション広域支援センター（にしくまもと病院）、ケアサポートメロン、ケアサポートメロン3R、ケアサポートメロンDEKIRU、にしくまもと病院、ひまわり在宅クリニック、放課後等デイサービスラポアレ、歩行リハビリセンターHOKORU琴平、御幸病院、ゆみこ歯科クリニック、ローソン熊本野田二丁目店、南区保健こども課