熊本市南区オリジナル

動画の種類が増えました！

介護予防動画

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



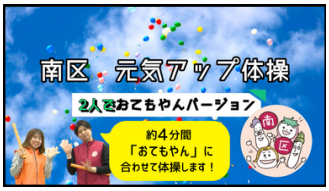
解説 ＋ ２人でおてもやん体操
13分



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

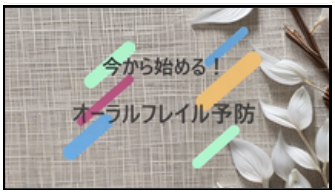


２人でおてもやん体操
４分

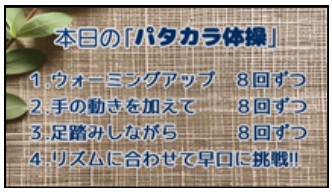


サンバおてもやん体操
４分

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



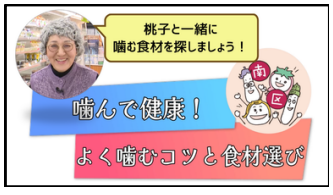
10食品群チェックシートの使い方
10分



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、熊本きずな歯科、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ァレ、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