

# 健康長寿かめおか“お宝”ノート

2

## — 歌って楽しい曜日体操 —

企画・制作・監修：吉中 康子  
(京都先端科学大学教育開発センター)  
イラスト：藤川 温恵 (健康運動指導士)



運動・栄養・口腔ケアという生活習慣を見直して、自然に生活の質を上げることができる記録ノートです。

スポーツだけでなく、日常の活動を活発にするだけで、動ける体が作られます。身体活動量を上げて、口腔ケアと栄養をしっかり整えたうえで、曜日ごとに1分間だけでも動いてみましょう。毎日がアクティブに過ごせます。

**バランスよく食べ、楽しく動き、健康寿命を延ばしましょう。**

**亀岡市高齢福祉課**

## 目次

ページ

|     |                      |               |
|-----|----------------------|---------------|
| 1   | 日曜日：お口の体操            |               |
| A   | 腹式呼吸で全身に新鮮な酸素を供給！    | 1             |
| B   | 表情筋のトレーニング (3種類)     | 2             |
| C   | 舌の運動(4種類)            | 3             |
| 2   | 月曜日：体幹を鍛える (♪ふるさと)   |               |
|     | 新聞でステッキを作ろう！         | 5             |
| 3   | 火曜日：新聞棒を使って (♪うみ)    |               |
| (1) | 反射神経を養う              | (2) 体感を鍛える    |
| (3) | 腸腰筋の強化               | (4) かかとの上げ下ろし |
|     |                      | 6             |
| 4   | 水曜日：ストレッチ (♪いとまきのうた) |               |
|     |                      | 7             |
| 5   | 木曜日：認知症予防 (♪うさぎとかめ)  |               |
|     |                      | 8             |
| 6   | 金曜日：転倒予防 (♪アルプス一万尺)  |               |
|     |                      | 9             |
| 7   | 土曜日：歩くための機能アップ       |               |
|     | (♪おおまきばはみどり)         | 10            |
| 8   | いつでもどこでも気軽に体操        | 11            |
| 9   | 食事バランスガイドで栄養チェック     |               |
|     | —記録をつけよう—            | 12~13         |
| 10  | 運動チェック脳トレぬり絵シート      | 14~16         |
| 11  | 困った時のお助けメモ           | 17            |

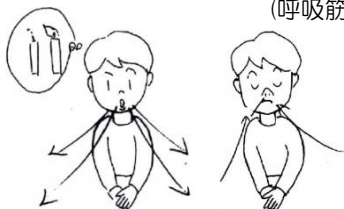


# 1. 日曜日の体操:

お口の健口体操からはじめよう！  
(噛む、飲み込む機能をアップしましょう！)

## A 腹式呼吸で全身に新鮮な酸素を供給！

(呼吸筋トレーニング)



- ①両手をお腹に乗せます。ろうそくの火を消すようなイメージで、口をすぼめて息をゆっくり吐き、お腹を凹ませます。
- ②鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

## B 表情筋の運動(表情筋トレーニング)

### (1) あごの運動

表情筋は、顔にある  
目や口、鼻などを  
動かす筋肉です。



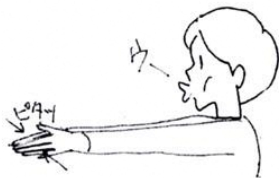
- ①口をゆっくり大きく開け、目もパッチリあけます。表情筋を使います。両手はしっかりと広げます。
- ②次は歯を噛みしめて、目もギュッと閉じましょう。両手はぎゅっと握りしめます。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

## (2) ほっぺたの運動



- ①口を閉じ頬を膨らませます。この時、息が漏れないようにします。両手の第1と第2関節を曲げます。
- ②口をすぼめ、頬もすぼめます。  
両手は頬の横で広げます。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

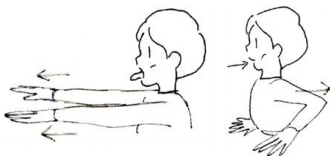
## (3) くちびるの運動



- ①唇を突き出し、ウーと声に出し、唇を尖らせます。  
両手を合わせて前に突き出し、肩甲骨の間を広げます。
- ②唇を横一文字にし、口でイーと声を出します。  
親指を立てて、人差し指を曲げ、肘を後ろに引き肩甲骨を寄せます。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

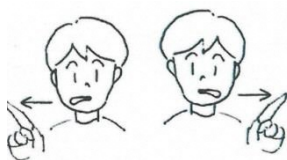
## C 舌の運動(4種類)

### (1) 舌を突き出す、舌を喉の奥の方に縮める



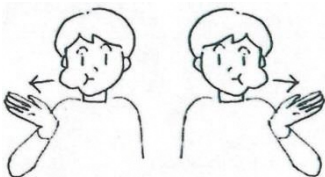
- ①舌を真ん前に長く突き出します。両手を前 に突き出します。
  - ②舌を喉の奥に引っ込め、できるだけ短くします。両手を後ろに引きます。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

### (2) 舌を左右に出す



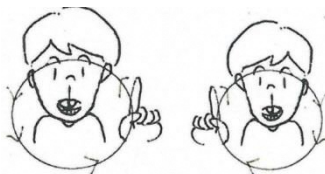
- ①舌を右の口角に触れるように出します。右手の人差し指で右を差します。
  - ②次いで、舌を左の口角に触れるように出します。左手の人差し指で左を差します。
- ①②をゆっくり4回繰り返します。

### (3) 舌で頬を押す



- ①舌で右頬を内側から押しだすようにします。  
手は、右方向を指します。
- ②舌で左の頬を押し、手は左方向を差します
- ①②を4回繰り返します。

### (4) 歯茎と唇の間に舌を、円を描くように



- ①舌を歯茎と唇の間の奥に触れるようにし、時計回りに1周させます。同時に、右手人差し指で舌の動きに合わせて、丸を描きます。
- ②舌を同じ動作を逆回りに1周させます。この時も、逆の手の人差し指で舌の動きに合わせて丸を描きます。
- ①②を4回繰り返します。

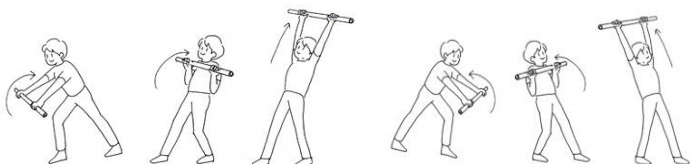
## 2 月曜日：体幹を鍛える (♪ふるさと)

### <新聞棒の作り方>

- ① 朝刊1日分を広げ、長い辺から、きつい目に巻く。
- ② 新聞紙1枚を広げ、棒を斜めにおいて巻き付けて、セロテープで止め、両端は筒の中に織り込む。

“ふるさと”をうたいながら、姿勢に気をつけて行いましょう。

(1) 右に体を向けて、下に、胸に、上にと舟をこぐ動作を4回リズムよく行います。



① う  
② お  
③ か  
④ ま

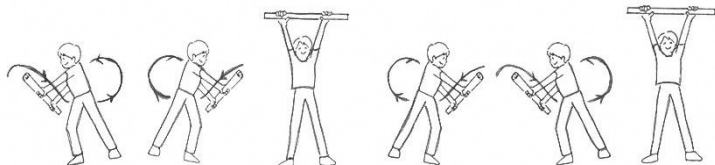
さ  
の  
ー

ぎ  
し  
や  
ー

⑤ こ  
⑥ つ  
⑦ か  
⑧ わ

ぶ  
り  
の  
ー

な  
し  
か  
ー



⑨ ゆ  
⑩ め

め  
ぐ

は  
ー

い  
り

ま  
て

も  
ー

### (3) 体回旋



⑪ わ す れ が たき  
⑫ ふ る さ と ー ー

(上半身を右に回します)  
(上半身を左に回します)

※体をまわすとふらつく方は体側を伸ばしましょう。

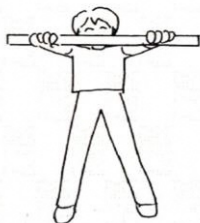
### 3. 火曜日：新聞棒を使って！（♪海）

#### (1) 反射神経を養う体操

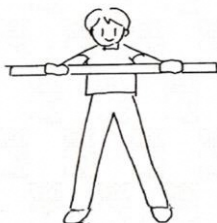
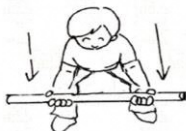
- ①新聞の棒を上からつかみ  
パッと離す。

海は ひろいな  
大きいな  
月が のぼるし  
日がしずむ

- ③立ち上がって  
上からつかみ  
替える。

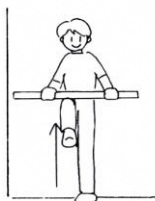


- ②手のひらで受ける



\* 目標は5回が1セットです。自分で回数を決めましょう

#### (2) 体幹を鍛える (3) 腸腰筋の強化 (4) 踵の上げ 下ろし



- 新聞棒を杖代わりにし、直立姿勢から、右手と左足を伸ばす。最初はゆっくり、左右交互に2回ずつ行う。

- 壁に背をつき新聞棒を目標に、腿を2回ずつ左右交互に上げる。

- 新聞棒を杖代わりにし、ゆっくりとしたリズムで、<sup>かかと</sup>1・2・3・4で踵を上げ 5・6・7・8と下ろす。（可能であれば下ろしきらず、寸止め）

## 4. 水曜日：ストレッチ体操

(♪いとまきのうた)



①いとまきまき  
いとまきまき



②ひいてひいて  
トントントン



③いとまきまき  
いとまきまき



④ひいてひいて  
トントントン



⑤できた できた



⑥こびとさんの おくつ



⑦できた できた



⑧こびとさんの おくつ

## 5. 木曜日：認知症予防体操

(♪うさぎとかめ)

- (1) 手のひらを開き (2) 足ふみ

右上手伸ばし左手引く  
左上手伸ばし右手引く

- (3) 手のひらを開き、右手を  
左横に伸ばし戻す、左手を  
右横に伸ばし戻す

- (4) 足ふみ



- ①もしもしかめよ  
かめさんよ

- ②世界のうちで  
おまえほど

- ③あゆみののろい  
ものはない

- ④どうしてそんなに  
のろいのか

### (5) 足の開閉と足上げ

- ⑤・⑦右から片方ずつ外々と開いて、  
中々へと閉じるを2回繰り返す

- ⑥・⑧両手を横に右足をあげる。  
右足を下し両肘をつけ背を広げる。  
次いで、逆も行う。



- ⑤なんとおっしゃる うさぎさん

- ⑥そんならおまえと かけくらべ

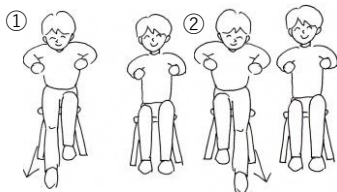
- ⑦むこうのおやまの ふもとまで

- ⑧どちらがさきに かけつくか

## 6. 金曜日：転倒予防体操（♪アルプス一万尺）

### (1) ステップ

- ①両腕をまげて脇で拍子を取りながら右足出して戻す。
- ②両肘をまげて脇で拍子を取りながら左足出して戻す。



①アルプス  
小槍の  
アルペン  
さあ踊

②一万尺  
上で  
踊りを  
りましょ

### (2) 胸と背のストレッチをします

- ③⑤両腕を上大きく広げ、
- ④⑥小さく丸くなるを2回繰り返す。

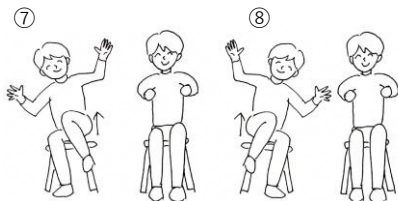


③ランラララ  
ララララ  
⑤ランラララ  
ララララ

④ランラララ  
ラララ  
⑥ラララララ

### (3) ヒップアップ

- ⑦右に傾き、左ヒップを持ち上げ両手はパッと開き、肩甲骨を寄せて下ろす。
- ⑧左に傾き、右ヒップを持ち上げ同様に行う。

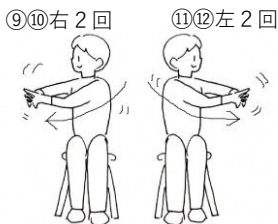


⑦アルプス  
小槍の  
アルペン  
さあ踊

⑧一万尺  
上で  
踊りを  
りましょ

### (4) ねじる

- 肘で弾みをつけ2回づつ
- ⑨⑩右右・⑪⑫左左で交互にねじります。



⑨ランラララ  
ララララ  
⑪ランラララ  
ララララ

⑩ランラララ  
ラララ  
⑫ラララララ

## 7. 土曜日:歩くための機能アップ体操

(♪おお牧場はみどり)

### (1) 腹筋

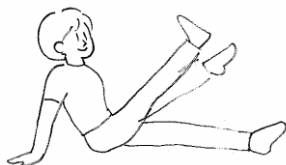
寝て起きあがるように  
座布団の枚数を調節し、  
腹筋をしましょう。



♪ ①おお 牧場はみどり  
草の海 風が吹くよ

### (2) 足首屈伸

足首を曲げ伸ばししながら、  
足を上げて下します。左右  
交互に行います。



②おお 牧場はみどり  
よくしげったものだ ホイ

### (3) ストレッチ

寝て足をクロスさせ戻します。  
左右交互に行います。



③雪がとけて 川となって  
山をくだり 谷をはしる

### (4) 自転車こぎ

両足で自転車こぎをします。



④野をよこぎり 畑うるおし  
よびかけるよ わたしに ホイ

### (5) 両手・両足のグーパー

両手と両足を同時にグー・パーとリズムカルに  
繰り返します。メロディを1小節づつパ・パ・  
タタ・カカ・ララで唄います。



## 8. いつでも・どこでも気軽に体操

『動かない』と『動けなくなる』！

寝るより座る、座るより体操と歩く

### 首のレジスタンストレーニング

首のレジスタンス体操（5～10秒）  
（誤嚥の防止と嚥下力の回復）



### ペットボトルで肘曲げ・腕伸ばし



肘を支えて上下に等速で

### 尿失禁の予防・改善

膝を立てる



腰を上げおしりを締める。



さあ！歩こう！

水分補給も忘れないでね！



❁ 歩くことを心がけましょう。

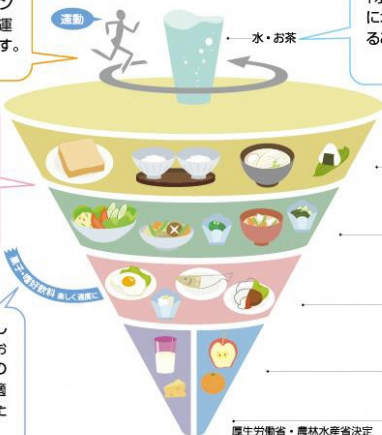
❁ ポイントは自宅を中心とした円周上のコースにします。

## 9. 食事バランスガイドで栄養チェック

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度」にとる必要があるとうたっています。



コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

1日分

**5.7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5.6 副菜**(野菜、きのこ、海藻、豆腐)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3.5 主菜**(肉、魚、卵、大豆製品)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大きめに示すものです。

※この「食事バランスガイドの基本形」が想定している1日の総摂取エネルギーは、2,000〜2,400kcalです。

| 1<br>週<br>目 | 主 食         | 副 菜       |           |     | 主 菜 |     |   |                 | 身体の調子<br>を整える |    | 合計<br>得点 |
|-------------|-------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|---|-----------------|---------------|----|----------|
|             | ご飯・<br>パン・麺 | 緑黄色<br>野菜 | 芋類<br>きのこ | 海藻類 | 肉類  | 魚介類 | 卵 | 大豆・<br>大豆製<br>品 | 牛乳・<br>乳製品    | 果物 |          |
| 1日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 2日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 3日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 4日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 5日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 6日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |
| 7日目         |             |           |           |     |     |     |   |                 |               |    |          |

食べた食品欄に○をつけましょう。  
すべての項目に○が付くと10点満点、合格です。

| 2<br>週目 | 主 食         | 副 菜       |           |     | 主 菜 |     |   |             | 身体の調子<br>を整える |    | 合計<br>得点 |
|---------|-------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|---|-------------|---------------|----|----------|
|         | ご飯・<br>パン・麺 | 緑黄色<br>野菜 | 芋類<br>きのこ | 海藻類 | 肉類  | 魚介類 | 卵 | 大豆・<br>大豆製品 | 牛乳・<br>乳製品    | 果物 |          |
| 1日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 2日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 3日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 4日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 5日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 6日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 7日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |

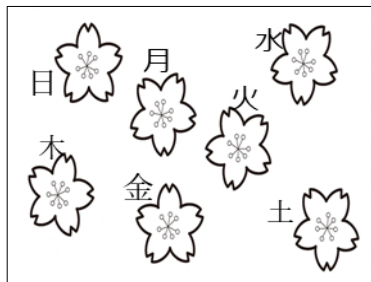
| 3<br>週目 | 主 食         | 副 菜       |           |     | 主 菜 |     |   |             | 身体の調子<br>を整える |    | 合計<br>得点 |
|---------|-------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|---|-------------|---------------|----|----------|
|         | ご飯・<br>パン・麺 | 緑黄色<br>野菜 | 芋類<br>きのこ | 海藻類 | 肉類  | 魚介類 | 卵 | 大豆・<br>大豆製品 | 牛乳・<br>乳製品    | 果物 |          |
| 1日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 2日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 3日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 4日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 5日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 6日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 7日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |

| 4<br>週目 | 主 食         | 副 菜       |           |     | 主 菜 |     |   |             | 身体の調子<br>を整える |    | 合計<br>得点 |
|---------|-------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|---|-------------|---------------|----|----------|
|         | ご飯・<br>パン・麺 | 緑黄色<br>野菜 | 芋類<br>きのこ | 海藻類 | 肉類  | 魚介類 | 卵 | 大豆・<br>大豆製品 | 牛乳・<br>乳製品    | 果物 |          |
| 1日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 2日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 3日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 4日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 5日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 6日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |
| 7日目     |             |           |           |     |     |     |   |             |               |    |          |

筋肉、骨、血液など体は食べた栄養素で、常に新しく生まれ変わっています。しっかり、バランスよく食べましょう。

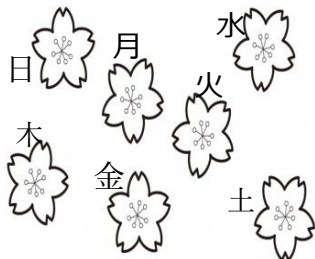
# 10. 運動チェック脳トレぬり絵

## 1 週目

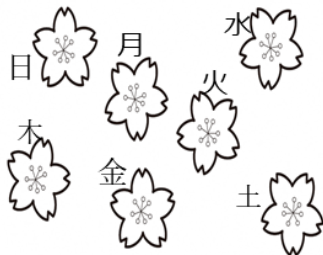


一できた日は色を塗りましょうー

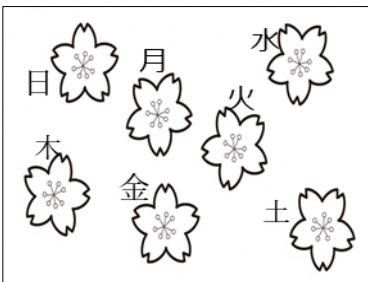
## 2 週目



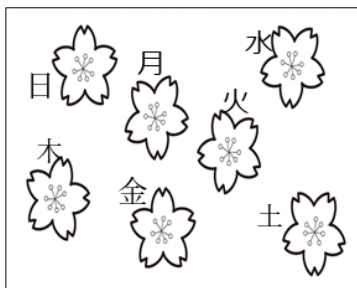
## 3 週目



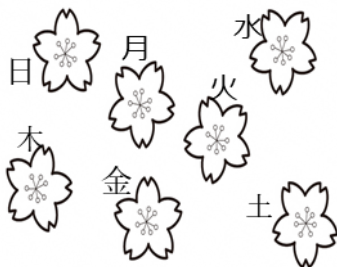
## 4 週目



## 5 週目

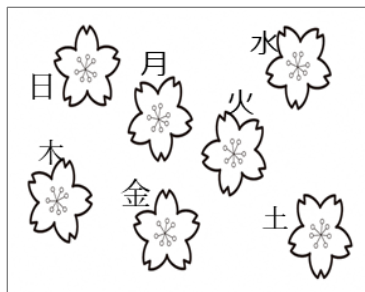


## 6 週目

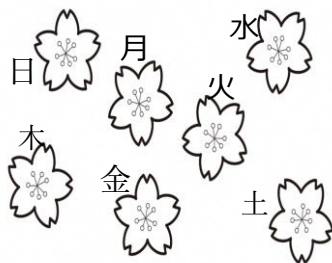


運動チェック脳トレぬり絵 一できた日は色を塗りましょうー

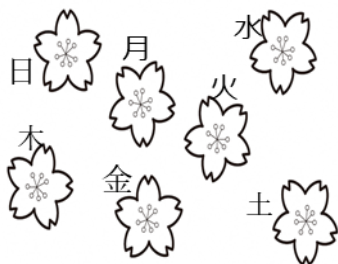
7日目



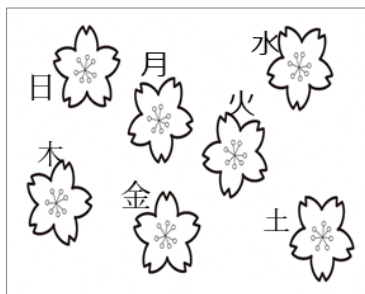
8日目



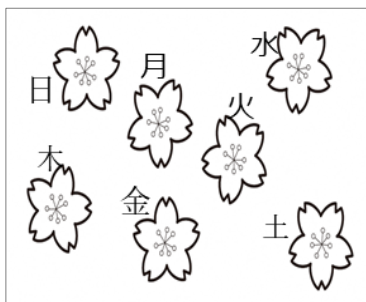
9日目



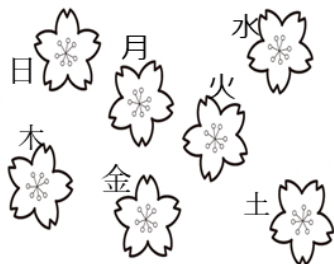
10日目



11 日目

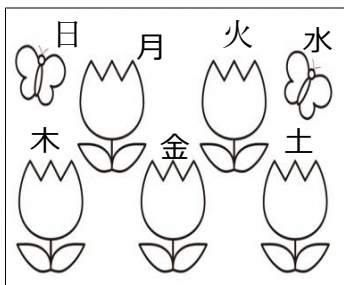


12日目

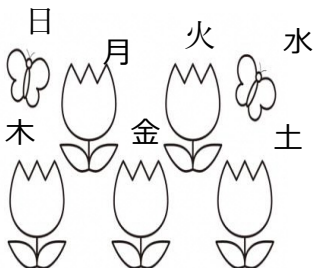


運動チェック脳トレぬり絵—できた日は色を塗りましょう—

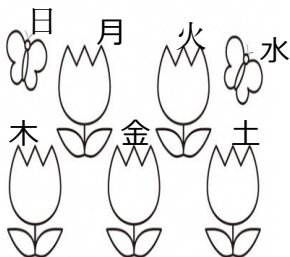
### 13週目



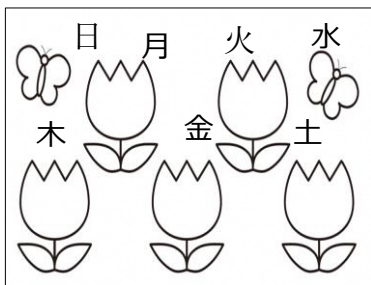
### 14週目



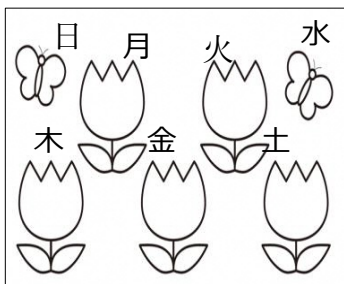
### 15週目



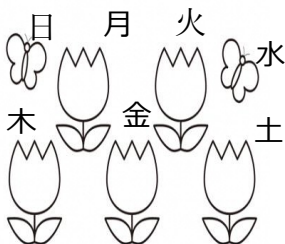
### 16週目



### 17週目



### 18週目



## 困った時のお助けメモ

|      |                | 名前 | 連絡先 |
|------|----------------|----|-----|
| 医療   | かかりつけ医         |    | ☎   |
|      | 薬 局            |    | ☎   |
|      | 歯科医            |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
| 生活支援 | 地域包括<br>支援センター |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
| 介護   |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
| その他  | 緊急連絡先          |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
|      |                |    | ☎   |
| メモ   |                |    |     |
|      |                |    |     |
|      |                |    |     |
|      |                |    |     |

なまえ



## 体操の出前講座

小さな集まりでも5人以上であれば、**体操サポーター**《TUNAGO TETOTE》による「体操の出前講座」を受講いただけます。。

ご希望の団体は、一度ご相談ください。可能な限り調整させていただきます。下記にお電話ください。



2020年4月 第2版第1刷発行 亀岡市

【問い合わせ先】

〒621-8501

亀岡市安町野々神8番地  
亀岡市役所 高齢福祉課

TEL : 0771-25-5127

FAX : 0771-24-3070