

※祝日の日程が変わる場合があります。

体操が出来た日は「○」を塗りましょう！この体操を組み合わせて取り組んでみましょう。

- ・周りの危険なものはい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。

・カレンダーで紹介している体操は「まもも笑顔でよかよか体操」の一部です。

「まもも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。



／無理はせんごつしましょうなっ／

＜まもも笑顔でよかよか体操＞

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

運動時のお約束



©2010熊本県くまモン

熊本県

さあ～
やいますばいっ！！

生活不活発病
予防・対策に！

＜まもも笑顔でよかよか体操＞

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

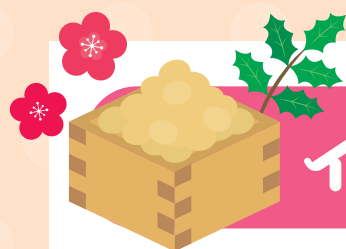
- ・しっかりイスに座ります
- ・「1、2、3、4」で左膝を伸ばします
- ・つま先は常に手前に向けながら膝の曲げ伸ばしをします
- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・手を太ももの内側に置いて筋肉の動きを確認します
- ・左膝を10回伸ばしたら今度は右膝を10回伸ばします
- ・これを2セット行います

効果

しっかり歩けるようになる



2021年/令和3年



イスからの立ち上がり運動【身体機能】

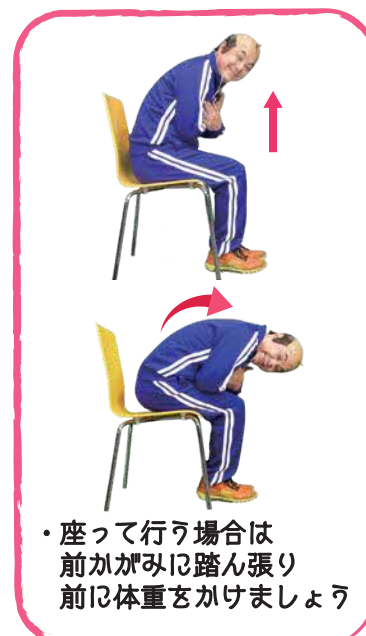
10回ずつ×2セット



- ・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が楽になり、転びにくくなる



2021年/令和3年





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

2021年/令和3年



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
ありますけん、
注意してはいよ！

2021年/令和3年



6 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水



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の倍数の時に、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

2021年/令和3年



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



- ・5の倍数で
グー・チョキ・パーの顔をしましょう
- ・「1、2、3、4、グー」
「6、7、8、9、チョキ」
「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

※ 慣れてきたら、3の倍数でもやってみましょう

2021年/令和3年





おでこ体操【口腔機能】

5秒間キープ×5秒休んで5セット



※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。

- ・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、視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



2021年/令和3年



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」
- ・下あごめがけて力いっぱい「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



2021年/令和3年





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

じかせん 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秒ずつ順に押していきましょう。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

2021年/令和3年

11 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



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

2021年/令和3年

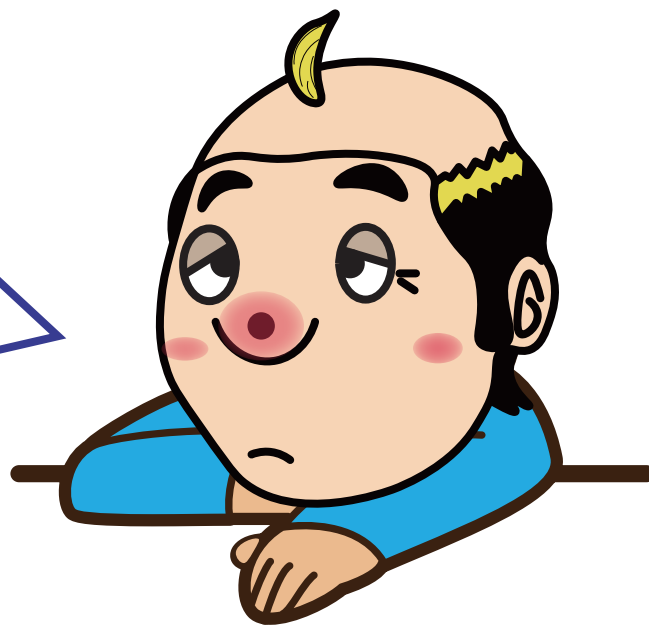
12 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

せいかつふかっばつびょう

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
くまもと笑顔でよかよか体操 をよかこつ行いましょう！

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・カレンダー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



【カレンダーデザイン・制作】

kktinnovate