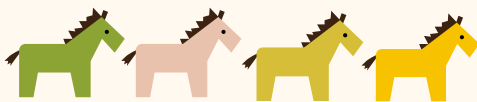




宝塚市 フレイル予防放送 1月号



2026.1
シニア
健活



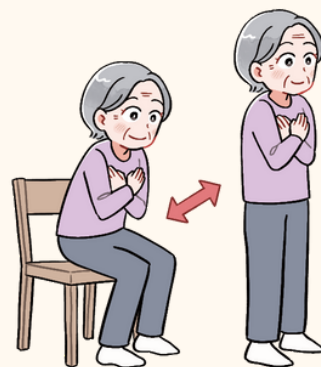
お家でできる運動で、冬もほかほか過ごそう♪

寒い時期は外出を控えがちになり、運動不足から筋力が弱ることがあります。フレイル予防になる、お家でできる簡単な運動をご紹介します。寒さで縮こまった体が、ほかほかして動きやすくなりますよ♪ぜひやってみてください。

椅子スクワット 10回× 3セット

足は肩幅程度に広げて、椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。バランスが不安定になる方は、別の椅子の背もたれや机などにつかまって行ってください。

【応用編】椅子に座りきる前に立つことを繰り返しましょう。



動画を見ながらやってみよう！

【フレイル予防ほかほかダンス】

武庫川女子大学ダンス部の皆さんが、宝塚市のために作成した体操ダンスです。ゆったりとしたリズムで構成されており、座ったままのダンス・立ってダンスの2パターンがあるので、体調に合わせて行えます。



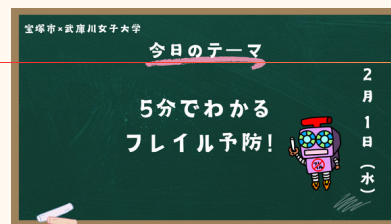
どちらの動画もこちらから>>>

ほかにもラジオ体操や自宅でできる運動動画があるので、ぜひやってみてください！



【5分でわかるフレイル予防！】

フレイルについて簡単に解説しています。1分15秒ごろから運動の解説が始まります。室内ウォーキング（足踏み）と椅子スクワットの実践動画（武庫川女子大学協力）がありますので、ぜひ一緒にやってみましょう！



身体だけでなく"お口の体操"も大事！

【パタカラ体操】



パタカラ体操をご存じですか？

はっきりと大きな声で「パ・タ・カ・ラ」と言うことで、お口の機能維持向上につながります。「パパパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」とできるだけはっきりと早口で声に出してみましょう。ゆっくりでもかまいません。しっかりと歯切れよく言うことが大切です。

唾液の分泌が促されるので、食前に行うのがおすすめです。

兵庫県HP内の"自宅で実践！「お口のフレイル（オーラルフレイル）」予防"ページから、パタカラ体操をはじめ、口腔体操の動画や資料を見ることができます。

