

# 宝塚市 1月号 フレイル予防健活だより

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。寒さで縮こまつた体が、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による、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。

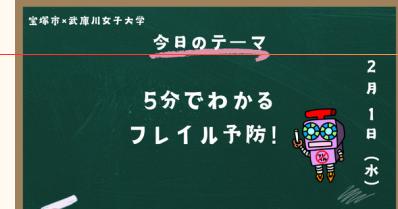


どちらの動画も  
こちらから▶▶▶

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」 「タタタタタ」 「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。

