



5月号のおたよりは  
4月25日(土)発行予定です★

## 4月 事業中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、

**4月1日(水)～4月19日(日)まで の全ての事業を中止**いたします。

また、**機能訓練室のご利用も中止**となります。

以降のご利用につきましても、**決まり次第**

お知らせいたしますので、**続報をお待ちください。**

ご利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、

ご理解いただきますようお願いいたします。

ご不明な点は、センターまでお問合せください。



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

## 新型コロナウイルス予防 ～うつらない、うつさないために～

① **手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用、  
咳にハンカチ活用等)** を心がけましょう。

② **「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し**

**「近距離での会話が行われる」場所** では感染が心配されています。

体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。



## 外出自粛生活の影響による 生活不活発に気を付けよう！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

## フレイルの進行を予防するために

### ◎動かない時間を減らす

人混みを避けて散歩や、お家でできる運動をして体力を維持しましょう

### ◎栄養・睡眠をしっかりとる

3食バランスよくとり、規則正しい生活を心がけましょう

### ◎お口の清潔を！毎日おしゃべり♪

食後の歯みがき、早口言葉もおススメです

ふじみ野市がおすすめる

# ふじみんぴんしゃん体操

## 《ポイント及び注意事項》

- 動かしている、伸ばしている筋肉(●の部分)を意識しながら、ゆっくり運動しましょう
- 息を止めない(声を出しましょう)
- 適宜、水分補給・休憩をしましょう
- 無理はしないようにしましょう

内容を一部抜粋してお届けします。  
お家でぜひやってみてね♪



## 《方法及び回数》

- 「1・2・3・4・5・6・7・8」の8カウントを10回  
⇒「1・2・3・4」で動かし、「5・6・7・8」で戻す  
(ストレッチ2種類以外) ゆっくりカウントする

## ～ 1. 基本体操編 ～

### ① 指先の曲げ伸ばし

指先に力を入れて  
曲げる



ゆっくりと指を伸ばす



### ③ ひじの上げ下げ



ひじは体の  
真横に上げる

### ⑤ 腕の開き閉じ



小さく前ならえ

ひじをつけたまま  
腕を開く



胸を張って、  
肩甲骨を寄せる



### ⑥ 腕の上げと体の横曲げ(ストレッチ)



《ストレッチ》

「1・2・3・・・7・8」で動かし、  
伸びた所で止めて「2・2・3・・・7・8」  
左右2回ずつ行う

### ⑦ 足の裏側伸ばし(ストレッチ)



# ～ 2. 筋力アップ編 (座位・立位) ～

**①つま先の  
上げ下げ**

つま先を上げ下げする

**②片足上げ  
ひざ伸ばし**

ひざを曲げ伸ばしする

4の時につま先を  
体の方に近づける

1・2・3・4でひざを伸ばす



**③片ひざ上げ**

ひざを上げる

**⑥両ひざ上げ**

両手でバランス  
をとりつつ、  
両ひざを上げる

⑥は高レベルな  
体操です！  
無理なく行って  
ね♪



**①かかとの上げ下げ**

かかとを  
上げ下げする

かかとをしっかり  
と上げる

**②ひざ曲げ(スクワット)**

ひざを曲げ伸ばしする  
(スクワット)

ひざはつま先と  
同じ方向

ひざはつま先より  
前に出さない

**④片足横上げ**

片足を  
横に上げる

体は横に  
倒さない

つま先は  
真っ直ぐ前

『ふじみんぴんしゃん体操』  
『ふじみんお口ぴんしゃん体操』 問い合わせ  
ふじみ野市役所 高齢福祉課  
☎049-262-9038

○ふじみ野市にホームページにて  
ぴんしゃん体操(完全版)  
リーフレット公開中

○ぴんしゃん体操DVDの貸し出しもあり。  
詳しくは、高齢福祉課 または あんしん  
相談センター までお問い合わせください。  
※数に限りがありますのでご了承ください



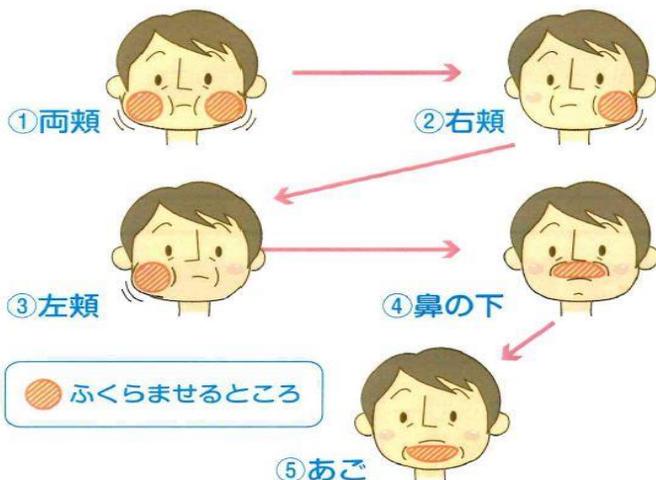
# ふじみん お口ぴんしゃん体操

## ★ お口筋力アップ 〈ふくらませ体操〉

鼻と口の境の筋力が鍛えられます。噛むことや飲み込みの力を高めることができます。

- 口を閉じて、頬をふくらませます。
- ①両頬 → ②右頬 → ③左頬 → ④鼻の下
  - ⑤あごとふくらませていきます。
  - それぞれ5秒間ずつふくらませ、
  - ①～⑤を3セット行いましょう。

口は閉じて、鼻からしっかり呼吸をしましょう。



## ★ お口スムーズ 〈パタカラ体操〉

パタカラ体操は食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

- ①「パパパパパパパ」とできるだけ早く5秒間言い続けます。同様に「タ」「カ」「ラ」も行います。
- ②「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」とはっきりとできるだけ早く5秒間言い続けます。
- ・口や舌を大きく動かしながらできるだけ大きな声で発音しましょう。



スピードを速くしたり、遅くしたり、変化をつけることも出来ます。

### パ くちびるの開け閉めを行う 筋肉を鍛えます

→ 食べ物をこぼさないよう口を閉じて飲み込む動きに関連しています。

### タ 舌の先端部分を鍛えます

→ 舌を使って食べ物をとりこみ、口の奥に運ぶ動きに関連しています。

### カ 舌の付け根を鍛えます

→ 舌を使ってのどまで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ動きに関連しています。

### ラ 舌の左右の部分を鍛えます

→ 口の中に入ってきた食べ物を飲み込む前に、舌の上にとどめる動きに関連しています。

- 無理はしないようにしましょう。(持病や顎関節症等がある人は医師・歯科医師等に相談しましょう。)
- 実施回数・秒数等は目安です。自分の体調等に合わせ調整しましょう。
- 慣れてきたら、実施回数を少しずつ増やしてみましょう。
- 適宜休みをいれながら実施しましょう。

ホームページでは、活動報告や講座のお知らせを更新中★最新情報も閲覧できます！のそいでみてね♪

### ふじみ野市立 介護予防センター

住所：ふじみ野市霞ヶ丘1-5-1  
 電話番号：049-264-7270  
 開館時間：午前9時～午後5時  
 休館日：日曜日、祝日、年末年始  
 ホームページ：[ふじみ野 介護予防センター](#) 検索



(指定管理者) 社会福祉法人奉優会

