

◆口腔機能アップ アップ 『パタカラ体操』

「パ」「タ」「カ」「ラ」を大きな声ではっきりと、10回ずつ言いましょ。慣れてきたら回数を増やし、どんどん速く言いましょ。

<感染症対策>
声を出すときは、なるべく一人で!

パ パ パ
パ パ パ
パ パ
パ



<効果>

- パ：唇を閉める筋肉を鍛えます
- タ：舌の筋肉のトレーニングです
- カ：誤嚥せずに食べ物を食道に運ぶトレーニングです
- ラ：食べ物を喉の奥へ運ぶための舌の筋肉のトレーニングです

◆夏バテ予防！簡単レシピ〜きちんと暮らすことは ちゃんと食べること〜

☆しらすと豆腐のトマト漬け丼☆ おひとり様分



【材料】

- 温かいご飯…茶碗に軽く1杯
- トマト（よく熟したもの）…1/2個
- しらす…大さじ1杯くらい
- 絹豆腐…小分けパック半分くらい
- 大葉のせん切り…適量

《タレ》

- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- おろし生姜（チューブなら1cm）
- いらりゴマ…少々

【作り方】

- ①トマトを食べやすい大きさに切り、タレに漬ける。
- ②器に温かいご飯をよそい、その上に豆腐をスプーン一口大くらいの大きさですくい、のせる。
- ③その上に、漬けにしたトマト、しらす、大葉をのせ、残ったタレも全部かけて完成!



※一食あたりのたんぱく質摂取量を考えると、残った豆腐も食べてしまうのがいいでしょう。丼に全部使ってもいいし、別に食べてもいいですよ。



トマトの漬けを多めに作っておくと、様々な料理にアレンジできますよ!



トマトが苦手な人は…叩いたきゅうりや長芋、キムチなどでも代用できます! ※キムチを使う場合、タレは必要ありません。

よろしければ感想をお聞かせください! 地域包括支援課 (☎22-8118)
〒634-8509 橿原市内膳町1-1-60

はつらつ通信

夏



3密（密閉、密集、密接）を避け、咳エチケット（マスク）、手洗い、換気を心がけて生活してくださいね!

夏のマスクは暑い!!



熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう!



※のどの渇きに気づいた時には熱中症になっているかも!? 汗をかいたら水やお茶の他に、スポーツドリンクや経口補水液、塩分なども摂取しましょう。

- こまめに ⇒ ① 起床時、食事時（3回）、食間、お風呂上り、就寝前 など
- なるべく常温で飲みましょう。



1日1回は笑いましょ!

笑うと免疫力が上がると言われています😊
どんなときも、笑顔を忘れずに!

橿原市 地域包括支援課

レッツ！エクササイズ♪



みなさん！お元気ですか？
いつも元気！！健康運動指導士の稲垣牧子
です！笑顔で楽しく運動しましょう♪
まずは注意点を確認してくださいね！

① 姿勢を正して、深呼吸 4回



背もたれにもたれないで、
浅く座る。膝は90度。

鼻から吸って

口から吐く

② 体側伸ばし（足は腰幅くらい） 左右ゆっくり8呼吸間 2セット



足を腰幅に開いて、
手を前で組む。

上へ

右へ（真横）

上に戻す

左へ（真横）

③ 腰ひねり 左右ゆっくり8呼吸間 2セット ※息を止めないで！



右へ（首も一緒に）

左へ（首も一緒に）

！注意点！

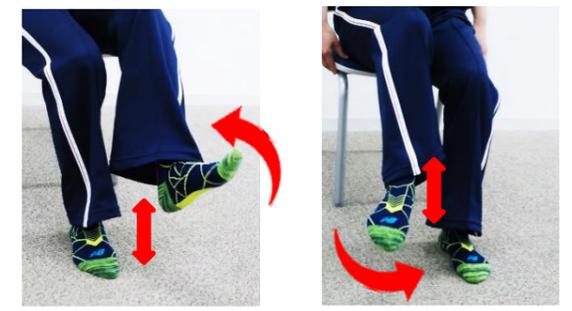
- ① 楽な服装で
- ② 安全性の高い椅子を使う ⇒ 座ったときに足が床につく
※回転式、座面に凹凸のあるもの、柔らかすぎる椅子は避ける
- ③ 動作中に呼吸を止めない ⇒ 数を数えながらする（一人のとき）
- ④ 反動をつけない ⇒ ゆっくりと大きく動かす
- ⑤ 痛みを感じたら無理に動かさない ⇒ 自分が「ここまで」と思う範囲内で

④ 両肩引き上げ下ろし 上下ゆっくり4呼吸間 4セット



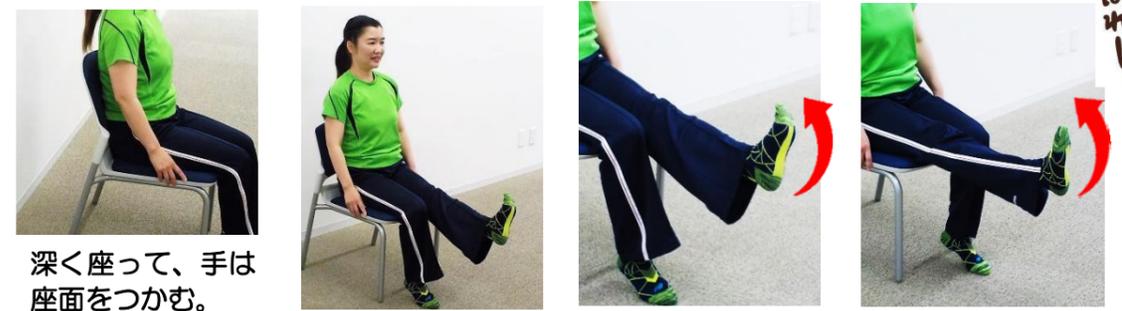
耳の近くまで両肩を上げて、ゆっくり下ろす。

⑤ 足首まわし 片足8回ずつ （右足） （左足）



足を上げて、右回し8回・左回し8回

⑥ 片足上げ 片足につき8呼吸間 2セット



深く座って、手は
座面をつかむ。

※足をまっすぐ伸ばして痛みが出る場合は、少し曲げてもOK



おまけ

⑦ 深呼吸 4回 ①を3回してから ⇒ 横に1回



腕を広げるときに息を大きく吸い込み
ましょう。

手のグーパー運動 10回～
左手：グー、右手：パー ⇒ 入れ替え
※しっかり握って、しっかり広げる

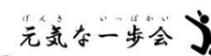


できる時に、何回でもチャレンジ！



パソコンやスマートフォンで動画も
チェックしてみてくださいね！

檀原市 はつらつ通信 検索



一歩会体操にもチャレンジしてみ
てください！

檀原市 元氣な一歩会 検索