

コロナに負けない!自宅のできる介護予防体操

「よかば〜い体操」DVDが完成しました

大牟田市独自の介護予防体操「よかば〜い体操」は、お口の体操、準備運動とストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン、機能的トレーニングが盛り込まれた体操です。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、通いの場の活動が自粛され、高齢者がフレイル*や要介護状態に陥ることが懸念されています。

このDVDを活用して、自宅で気軽に楽しく体操しませんか？

「フレイル」とは、年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。



よかば〜い体操DVD申込書 (配布枚数は1人1枚限り)

- お電話での申し込みの場合は、以下の内容を問合せ先へお伝えください。
- FAXでの申し込みの場合は、以下をご記入のうえ、そのまま問合せ先へ送信ください。
- 電子メールでの申し込みの場合は、以下の内容をメール本文に入力して、問合せ先へ送信ください。
- 直接、福祉課健康対策担当の窓口で申し込みいただいた場合は、その場でお渡しします。

お名前		連絡先	
ご住所	〒 ー	受取方法	窓口・郵送 (希望するものに○) ※窓口受取にご協力ください
区分 該当するものに○	市民・事業者・自治体等・その他()		

問合せ

大牟田市福祉課 健康対策担当
(大牟田市保健センター3階)

〒836-8666 大牟田市不知火町1-5-1
電話:0944-41-2668 FAX:0944-41-2675
E-mail:e-fukushi01@city.omuta.fukuoka.jp



よかば〜い体操DVDの収録内容

●はじめに

- 1 体操の目的と効果
- 2 体操のポイント
- 3 正しい姿勢のポイント

①お口の体操

- 1 あいうべ体操
- 2 むすんでひらいて
- 3 パタカラ体操
- 4 唾液腺マッサージ

②準備運動とストレッチ

- 1 深呼吸
- 2 手のストレッチ
- 3 肩関節のストレッチ
- 4 首のストレッチ
- 5 胸と背中の中のストレッチ
- 6 足のストレッチ
- 7 胸と脇腹のストレッチ
- 8 お尻と足の付け根のストレッチ
- 9 太ももの内側から股関節周囲のストレッチ

③筋力トレーニング

- 1 膝周りから太もも
- 2 ブリッジ
- 3 骨盤底筋体操
- 4 お尻のほっぺ
- 5 猫背予防の体操 (ローイング)

④クールダウン

- 1 腰のストレッチ
- 2 全身のリラクセス

⑤機能的トレーニング

- 1 スクワット
- 2 つま先立ち
- 3 片足立ち
- 4 ニーベントウオーク

⑥よかば〜い体操大蛇山ばやし版

- 1 説明
- 2 音楽に合わせて

よかば〜い体操
で介護予防と
フレイル予防に
取り組もう！



「ほっとシティおおむたチャンネル」でも
よかば〜い体操を配信しています！



よかば〜い体操DVDや
YouTubeの詳細はコチラ

