

「元気!いばらき体操Ver.2」は、『“あし”を鍛える健脚体操』『“のう”を鍛える健脳体操』『“くち”を鍛える健口体操』などを取り入れた、茨木市ご当地介護予防体操です。家庭や地域のグループ活動でご活用いただき、はつらつと楽しく身体を動かす習慣をつけましょう。

また、体力や体調に合わせて、「元気!いばらき体操Ver.1」と組み合わせて行くと、より効果的です。



各体操の内容



体操PRキャラクター
ケロやん

1 けんきゃくたいそう 健脚体操

足腰を強くする体操です。
座ってできる運動と、立ってできる運動が含まれています。



2 けんのう たいそう 健脳体操

脳を活性化する体操です。
手や足をリズムカルに動かす運動が含まれています。



3 けんこう たいそう 健口体操

口の体操です。
顔や舌の運動、唾液腺マッサージが含まれています。



4 けんこう たいそう 健康タオル体操

全身の血行がよくなる体操です。
尿失禁を予防する体操も含まれています。



問い合わせ先

茨木市保健医療センター 介護予防事業担当 電話:(072)625-6685

※ 禁無断転載