



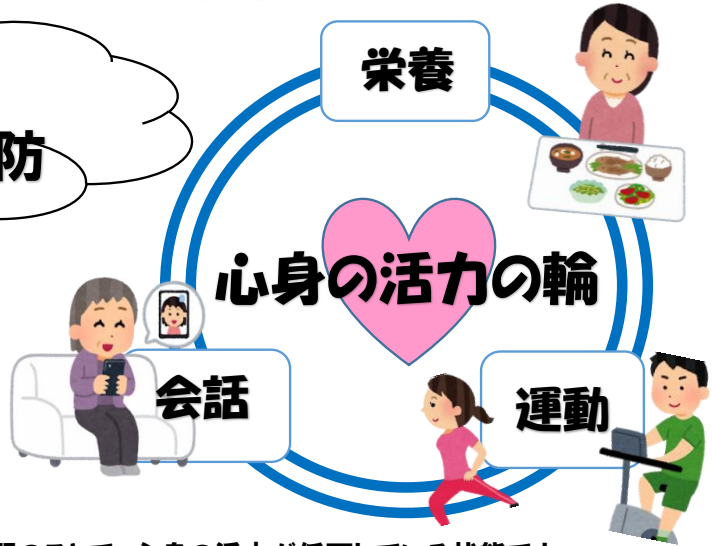
あいうべ体操



今日からできる！
「フレイル」予防

最近、からだを動かす機会や、
人と話す機会が減っていませんか？
そうすると、運動不足や心身の活力が
低下し、「フレイル」になることが
心配されます。

※フレイルとは…健康な状態と要介護状態の間のことで、心身の活力が低下している状態です。
フレイルが進むと、疲れやすくなったり、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまうことで
病気が重症化しやすい状態になることも挙げられます。



あいうべ体操って？

お口の周りの筋力の向上、免疫力向上
唾液がたくさん出てくるなどの効果が期待できます。
「あ・い・う・べ」を1セットとして、**4~5秒**くらいのゆったりとしたペースで
1日30回を目安に続けてみてください。



あ 口を大きくあけて
「あ」



い 口を大きく横に
引いて「い」



う 唇を前に
突き出して「う」



べ 舌を下に
伸ばして「べ」

〈POINT〉

声は出しても出さなくてもどちらでもOK
顎に痛みのある場合は「い」「う」の
口の動きを繰り返すか回数を減らすなど
決して無理せず、続けることが大切です。

動画バージョンは
こちら↓↓↓



スマホで検索

いわき おうち 食 スマホ



パソコンで検索

いわき おうち 食



いわき市保健所 地域保健課

(電話) 27-8594

