

あっ晴れ！ もも太郎体操

「あっ晴れ！もも太郎体操」は、
「歩く力」「食べる力」を高めるため
ストレッチ体操・お口の体操・筋力ト
レーニングを組み合わせた体操です。
DVDを見ながら椅子に座ってできるの
で、誰でも取り組むことができます。
また、地域の人と毎週集まることで、
交流や社会参加の場になります。
「あっ晴れ！もも太郎体操」で、こころ
もからだも元気になりましょう！

ストレッチ体操（全6種）

【体操の効果】

- ◎ケガの予防
- ◎疲労の回復
- ◎血行促進

<全身>



<太ももの後ろ>

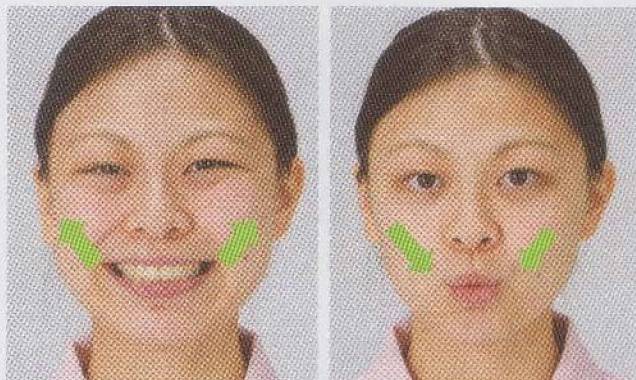


お口の体操（全5種）

【体操の効果】

- ◎飲み込みをスムーズにする
- ◎噛む力を高める
- ◎お口に潤いを与える

<唇の体操>
ムセの予防



筋力トレーニング（全9種）

【体操の効果】

- ◎歩く力・立ち上がる力を高める
- ◎バランス能力を高める
- ◎膝痛・腰痛の予防改善
- ◎姿勢の改善

<太ももの前側>
膝痛の予防や改善



<おしり>
歩く速度の改善



※各体操を一部抜粋して紹介しています