

### Shizo~ka DenDen体操

这是一套将“伸手！抬脚！元气满满！”的6个项目，慢慢地反复做的体操。它有坐式篇和立式篇两种。

### “Shizo~ka DenDen”体操



### Shizo~ka ChakiChaki体操

这是一套采用了手指和口腔运动、手脚同时运动的激活脑细胞程序体操。还可以期待其对预防摔倒的效果。



## 介护预防的5个关键

### 和伙伴们一起活动

需要持续、有耐心进行的介护预防，比起一个人，和伙伴们一起互相交谈、互相守护才有效果。

### 笑齿☆微笑体操

这是一套按摩唾液腺、预防误吞性肺炎及提高吞咽功能的体操。做出充满活力的笑脸。

请开始吧！

### 笑齿☆微笑体操

#### 效果

- 改善、预防呛咳
- 促进唾液分泌
- 发音、说话流畅
- 元气满满的表情！

### 营养

要意识“三菜一汤”，建议一次进餐时摄取的绿黄色蔬菜及蛋白质的分量手掌大小。

### 参加者的反馈

进行体操活动之后腰腿变结实了，现在很喜欢走路。而且，可以很多人一起愉快地进行也很开心。

朋友叫来朋友，增加了和地区民众的交流。大家积极参加变得元气满满。

坚持下来后觉得很有效果，现在期待每次的测定结果。发声练习、变换手的动作等、还动脑筋训练脑力哦！

## 活动介绍

### 自主团体是指...

在地区的自治会馆等处，表示想引进静冈市版介护预防体操“Shizo~ka DenDen体操”、“Shizo~ka chakichaki体操”的团体(5名以上的伙伴)，以维持提高身心机能、居民之间的相互守护为目的，每周活动一次以上、定期组织活动的团体。

### 开放区域是指...

想成为介护预防活动场所的机关单位，以维持提高参加者的身心机能、预防宅家、振兴城市建设、提高设施利用率、贡献地区等为目的，针对市民一周一次以上定期举办“Shizo~ka DenDen体操”等的活动场所。



### 健身教练

具有与介护预防有关的专业知识，定期前往活动场所进行支援活动。主要对体操的运动方式提出建议、对身心机能进行评价、为能继续活动进行后方支援。

## Q&A

### Q 想在我居住的地区开展体操活动，请问该怎么做？

A 我们会向大家介绍自主团体和开放区域。同时也募集和伙伴们一起活动的自主团体。详细内容请咨询“地域康复推进中心”。

### Q 一周只进行一次体操活动也可以吗？

A 一周只进行一次也可以维持现状。并不需要每天都做，分为做体操的日子和放松身体的日子，在力所能及的范围内，通过一周进行一次或两次来提高效果。

### Q 想在家里试一试体操，该怎么办？

A 市内图书馆等可以办理出借DVD两周的手续。



### 咨询处

静冈市役所保健福祉长寿局健康福祉部地域康复推进中心

〒420-0846 静冈市葵区城东町24-1 城东保健福祉区域内

电话 054-249-3182

# 让我们开始做好介护预防准备吧！



## “伸手！抬脚！元气满满！”



静冈市



“Shizo~ka DenDen”体操



## 让我们开始做好介护预防准备吧！

自己的健康由自己来守护！大家都希望能在自己已经住惯的地方，一直健康地生活下去。为了解除您对于随着年龄增加而衰弱的体力和跌倒时的不安，建议您早日做好介护预防准备。市内设立了介护预防活动场所，和伙伴们一起进行着提高肌力、认知机能、口腔机能的体操。  
为了保持健康，您也开始行动起来吧！

### 时间表



### 活动流程

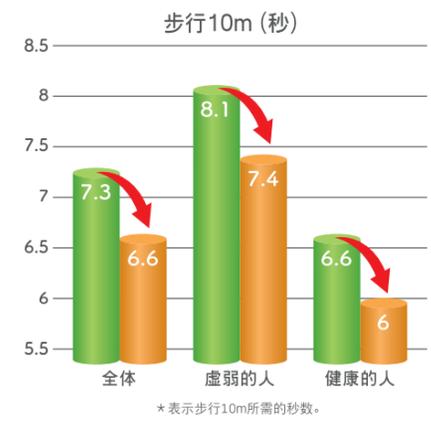


- 受理**  
“早上好”“今天也来了”用互相招呼的笑脸确认健康！
- 测定**  
半年一次的身体组成计测定。确认肌肉能量及基础代谢能量等体操成果。
- 打招呼**  
“今天也努力做体操！”自己的健康由自己来守护！请和伙伴们一起做体操吧！
- DenDen体操**  
坐在椅子上做6项运动。请在手脚上系好重量带慢慢的、在身体力行的范围内进行。
- ChakiChaki体操**  
运动手脚激活脑细胞。不会也没有关系！和大家一起微笑着做吧。
- 整理**  
整理好使用过的椅子和重量带。大家互相协助是持续活动的秘诀。
- 回家**  
“今天也努力了”“下次再见哦”和伙伴们边打招呼边进行活动。

## 介护预防的效果

系上重量带将“Shizo~ka DenDen体操”一周进行一次或两次，可以提高肌肉力量。并且，Shizo~ka chakichaki体操能促进激活脑细胞，还有助于改善记忆力、注意力、计划能力等认知机能。此外，通过定期参加这个活动，生活会变得更有规律，同时还有“腿上有肌肉了”，“上下台阶时变得轻松了”，“膝盖的疼痛减轻了”等参加者们的反馈。另外还有交到新朋友、一起愉快地进行活动，因而都变得非常健康的效果。

一周一次、连续6个月做体操的效果



### “Shizo~ka DenDen体操”



以“自己的健康由自己来守护”为口号，在地区的公民馆等处，与伙伴们一起一周活动一次左右。坐在椅子上慢慢进行6项运动的体操，可以锻炼到日常生活中经常使用的肌肉(胳膊、肩膀、腹肌、大腿)。

### Shizo~ka ChakiChaki体操



这套体操由①手指运动②口腔运动③手脚同时运动的3个步骤构成。“chakichaki”是指“干脆、利索”的意思，通过愉快地使用大脑，以任何时候都能干脆利索并健康地活动为目的。