

しぞ〜か★みんなの 健康体操 〜元気のヒケツとは?〜

健康に役立つおすすめの体操や食事に関する情報
静岡で介護予防活動に取り組む地域の皆さんの活動をご紹介します。



自分の健康は
自分で守る!

テレビの前で
一緒に体操を
やってみましょう!!



番組リポーター

野路毅彦

(SBSアナウンサー)

健康寿命 第1位を維持しよう

毎週月曜日 10:50~
SBSテレビで放送

※放送時間の変更や放送休止になる可能性があります



毎週月曜日 10:50~
SBSテレビで放送

※放送時間の変更や放送休止になる可能性があります

	放送日	テーマ
1	11月 3日	健康寿命について
2	11月 10日	肩コリ解消
3	11月 17日	腰痛予防
4	11月 24日	認知症予防、脳活性化
5	12月 1日	股関節痛予防
6	12月 8日	代謝アップ・体重コントロール
7	12月 15日	集中力を高める脳トレ
8	12月 22日	膝痛予防
9	1月 5日	足部むくみ解消・血流改善
10	1月 12日	判断力を高める脳トレ
11	1月 19日	転倒予防①筋力アップ
12	1月 26日	転倒予防②バランスアップ
13	2月 2日	記憶力を高める脳トレ
14	2月 9日	脂肪燃焼、スタイルアップ
15	2月 16日	「健康寿命の延伸」まとめ



しそ〜か
でん伝体操
(筋力アップ)

介護予防の
5つの柱 + α



しそ〜か
ちゃきちゃき体操
(脳活性化)

仲間と
一緒に活動

しそ〜か
わくわく体操
(代謝アップ)

歯っぴー☆
スマイル体操
(口腔ケア)

栄養

しそ〜か
でん伝体操
(筋力アップ)



ゆっくりとした6つの運動からなる筋力アップ体操です。日頃よく使う、肩・お腹・お尻・もも・すねの筋力を強くします。



しそ〜か
ちゃきちゃき体操
(脳活性化)



指の運動、口の運動、手足同時運動からなる体操です。楽しく脳を使うことで脳の活性化に効果があります。

しそ〜か
わくわく体操
(代謝アップ)



リズムにのって体を動かし、心と体を元気にすることを目的としています。代謝をアップさせるのに効果的な体操です。



歯っぴー☆
スマイル体操
(口腔ケア)



口の周りの筋肉を鍛える体操です。口腔ケアをすることで誤嚥性肺炎などの予防にも効果があります。

静岡市版介護予防体操 検索

紹介する体操に関する問い合わせ

静岡市地域リハビリテーション推進センター

静岡市葵区城東町24-1 保健福祉複合棟2階

TEL 054-249-3182