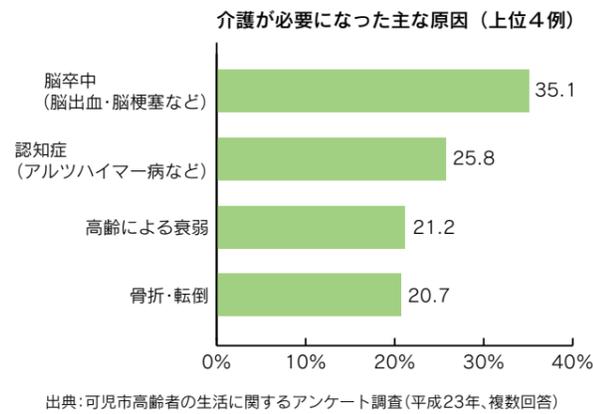


また、口腔機能（かんだり飲み込んだりする力）の衰えを感じている人も多くいます。口腔機能が低下すると、食べる楽しさが減ったり栄養が偏ったりする他、うまく発音できなくなるため、話すことが苦手になったりします。

頭や体を使わないと、筋力や食欲、脳の動きや気力が低下します。このような刺激の少ない生活は、介護が必要な状態になることにつながる危険があります。

いつまでも元気に動ける体を保ち健康に暮らしていくために、K体操などの運動を日常生活に取り入れることをおすすめします。



また、口腔機能（かんだり飲み込んだりする力）の衰えを感じている人も多くいます。口腔機能が低下すると、食べる楽しさが減ったり栄養が偏ったりする他、うまく発音できなくなるため、話すことが苦手になったりします。

頭や体を使わないと、筋力や食欲、脳の動きや気力が低下します。このような刺激の少ない生活は、介護が必要な状態になることにつながる危険があります。

いつまでも元気に動ける体を保ち健康に暮らしていくために、K体操などの運動を日常生活に取り入れることをおすすめします。

介護が必要になった主な原因で最も多いのは、脳卒中などの脳血管疾患です。しかし、その他にも認知症や高齢による衰弱、骨折・転倒などにより介護が必要になる人がたくさんいます。

K体操をおすすめするワケ

考案者の片桐辰徳さん、奥村美雪さんを講師に迎えて無料体験会を開催し、K体操のやり方や効果を学びます。

期日 7月13日（水）
時間 午前9時30分～正午（受け付けは午前9時15分）
場所 福祉センター（今渡）
定員 200人（要事前申し込み）
申込先 健康増進課

K体操は誰でも簡単にでき、毎日続けられる体にやさしい体操です。いつまでも元気に動ける体を保つことで、健康寿命（介護を必要とせず、自立した生活ができる期間）を伸ばすことにつながります。自信を持って毎日を過ごせるよう、K体操を日常生活に取り入れてみませんか。

K体操は、市ホームページでご覧いただけます。また、K体操に関する相談も受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

簡単・健康・可児の頭文字を取った、可児市の介護予防体操です。肩を回したり、膝を伸ばしたりする簡単な体操で、無理な動きがないので、体に優しく、毎日続けられます。

普段体を動かしていない高齢者、転倒や認知症を予防したい人など、日常生活の動作などに不安を感じている人におすすめの体操です。基本、頭、口の3種類があり、さまざまな効果が期待できます。

基本・頭のK体操は理学療法士の片桐辰徳さん、お口のK体操は歯科衛生士の奥村美雪さんに考案をお願いし、市内高齢者サロンの協力と、可児医師会と可児歯科医師会の監修で作成しました。

K体操とは

簡単・健康・可児の頭文字を取った、可児市の介護予防体操です。肩を回したり、膝を伸ばしたりする簡単な体操で、無理な動きがないので、体に優しく、毎日続けられます。

普段体を動かしていない高齢者、転倒や認知症を予防したい人など、日常生活の動作などに不安を感じている人におすすめの体操です。基本、頭、口の3種類があり、さまざまな効果が期待できます。

基本・頭のK体操は理学療法士の片桐辰徳さん、お口のK体操は歯科衛生士の奥村美雪さんに考案をお願いし、市内高齢者サロンの協力と、可児医師会と可児歯科医師会の監修で作成しました。

私たちも取り組んでいます

無理せずゆっくりがコツ



松伏サロンたんぽぽ 代表 日比野佳子さん

市の講習を受けて、あまり難しくなく誰でもできる体操だったので、サロンで紹介を始めました。ヨガのようにゆったりできるので、参加者も無理せずできています。体操のコツなどは説明を繰り返すようにしており、最近は皆さんも慣れてきたようです。K体操は理学療法士が考案しているのもいいと思います。リハビリの動きを取り入れていて、施設に行かない人でもできます。自宅でのちょっとした時間にもできるので、生活に取り入れてほしいです。

自分のペースで楽しく



右近かつ代さん（松伏）

利用しているサロンで紹介されたのがきっかけで、K体操を始めました。K体操はテンポがゆっくりとされていて、自分のペースでできるのがいいですね。サロンではピアノの先生がオリジナルの伴奏を弾いてくれて、とてもやりやすいです。サロンの雰囲気がよく、大勢が集まってやっているの、楽しく続けていけそうです。

私たちが考案しました

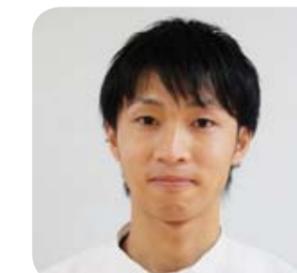
お口のK体操を日常生活に



可児口腔ケアグループかきくけこ 歯科衛生士 奥村美雪さん

お口の機能というと、食べる・話す・表情が挙げられます。旬の食べ物・好物をおいしく食べる口。好きな歌、楽しい会話ができる口。にっこり笑顔で口角が上がり、怒って頬を膨らませたり、口角が下がり泣いている表情と、気持ちを豊かに表現できる口。日常生活の中で少し意識することで、口腔機能の低下を予防できるのではないかと考えています。お口のK体操を日常生活に取り入れていきましょう。

一步を踏み出すきっかけに



（公社）岐阜県理学療法士会 理学療法士 片桐辰徳さん

やりたいことはあるけれど体の不安があつてなかなか踏み出せない。運動はしたいけれど何から始めていかわからない。K体操はそんな皆さんが一步を踏み出すきっかけになるようにという願いを込めて作成しました。いつでも、どこでも、誰とでも楽しく効果的に行える体操です。友達と、家族と始めてみませんか？この体操をきっかけに外へのお出かけをしてみませんか？K体操を通して、可児市をより活気あふれるまちにしていきたいと思います！

まずは、やってみましょう。

K体操の一部を紹介します。詳しい内容は、市ホームページからご覧いただけます。

ホームページまたは
はK体操で検索



K体操 検索

基本のK体操

椅子に座ったまま、全身の筋肉を意識して動かします。
筋力維持やロコモ（※）予防などに効果があるといわれています。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）。骨や関節などの健康が損なわれ、要介護になる危険の高い状態のこと。

肩上げ下げ



息を吸いながら肩を上げ、吐きながら下ろします。

肩回し



肩を触りながら、肘で円を描くように回します。

肩肘



肘を肩まで上げ、左右の肩甲骨を近づけるように後ろに引きます。

膝伸ばし



膝を伸ばし、つま先を手前に引きます。

足上げ



膝を曲げたまま、足とつま先を上げます。

座ってウォーキング



椅子に浅く腰掛け、左右交互に手と足、つま先を上げます。

無理せず、疲れの残らない程度で行いましょう。



理学療法士
片桐辰徳さん

毎日続けるとスムーズにできるようになりますよ。

頭のK体操

手と足を反対に動かすなど、頭を使いながら体も動かします。
脳の活性化、認知症予防などに効果があるといわれています。

とんとんすりすり



片手はグーで足をとんとん叩きます。反対側の手はパーで足をすりすりさすります。左右を逆にして繰り返します。

グーパー



右手をパーにして突き出し、左手をグーにして胸に置きます。左右を逆にして繰り返します。

お口のK体操

口周りの筋肉を刺激するなど、発音やかむ力を維持します。
唾液分泌を促すことで、食べる機能の向上も期待できます。

ほっぺ体操



片方の頬を膨らませ、8回程度ブクブク動かします。

唾液腺マッサージ



両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるように押します。

はっきり読み



姿勢と呼吸を整え、大きく口を動かして童謡や詩を読みます。

食べたり話したり、自信を持ってできるようにしたいですね。



歯科衛生士
奥村美雪さん