

西区ころばんよ体操

～ パタカラバージョン～

協力機関:「健康づくり総合研究所」「かながわ健康財団」

ころばんよ体操 ～パタカラバージョン～ でオーラルフレイル予防!

ロコモ予防 + オーラルフレイル予防 = ころばんよ体操 ～パタカラバージョン～
認知症予防 + メタボ予防

ウォーキングの場で「バ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物を口で吸う舌で押しつぶす・飲み込むなどの機能に必要な筋力を鍛えることができます。

効果的に!「バ」「タ」「カ」「ラ」の発音のコツ

お口の機能低下を防いで、目指せ!健康長寿!!



ウォーキングの場でリズムに合わせて発声しましょう。

パタカラ
1.2.3.4 パピプペポ
2.2.3.4 タチツテト
3.2.3.4 カキクケコ
4.2.3.4 ラリルレロ

このマークが目印

横浜市西区役所 高齢・障害支援課

1



深呼吸 4回

足を軽く開き両手を大きく使い
深呼吸しましょう

2



ウォーキング

良い姿勢でリズムカルに動きましょう

3.1



つま先タッチ運動
左足から8回

3.2



かかとタッチ運動
左足から8回

左右交互につま先・かかとを体の前でタッチ
バランスをくずさず、リズムカルに行いましょう



ウォーキング

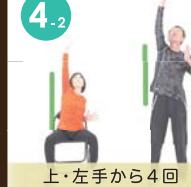
4.1



手をたたく

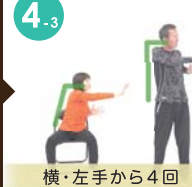
手伸ばし運動
前・左手から4回

4.2



上・左手から4回

4.3



横・左手から4回

4.4



ななめ下・左手から4回

手のリードで上半身を軽快に動かしましょう
※緑のところを意識しましょう

④ をもう一回!



ウォーキング

5.1



シングルサイドステップ (1歩横に)
4往復

からだを横に移動する運動です
足をスムーズに横に踏み出すことが大切です

5.2



ダブルサイドステップ (2歩横に)
4往復

腕を大きくバウンドします。
両肘を耳の高さまであげます。



ウォーキング

6.1



スクワット運動
(ゆっくりひざを曲げる 8回)



ひざがつま先より前に出ない



両足を肩幅に開き、両手は腰に。
もも前に力を入れ、ゆっくり腰を後方に引きます。
座位の人は、つま先をひざの位置を目安にあげます。

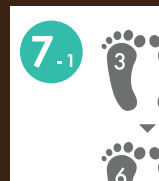


ウォーキング

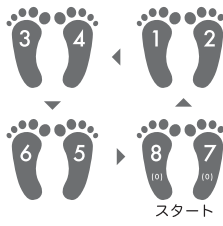
7



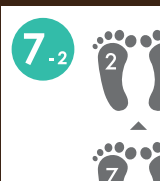
ボックスステップ
左足から2回 右足から2回



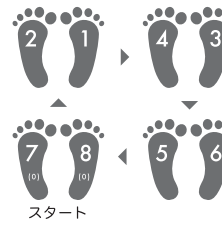
7.1



スタート



7.2



スタート

前後左右に足を踏み出し、元の位置に戻ります。
片足で、しっかり足を踏み出しましょう。



ウォーキング

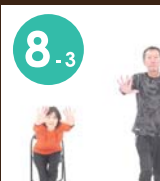
8.1



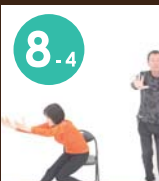
開脚運動 (フロントランジ)
左足から前へ



8.2 左足からななめ前へ



8.3



8.4 左足から後ろへ

片足で、大きく左右交互に踏み出します。
腰・膝に不安がある方は無理せずマイペースで。

深呼吸 4回



おつかれさまでした

ころばんよ体操 解説編 検索

※西区のホームページからも動画をご覧頂けます

