

DVD 「ながはま きゃんせ体操2」



【収録項目】

- ①お口の健康について
- ②高齢期の食生活について
- ③ながはま きゃんせ体操2
- ④ながはま きゃんせ体操2 (説明なし)
- ⑤ながはま きゃんせ体操2 (ミニ版)
- ⑥頭を使った運動

お口の健康

お口の機能を維持するために、歯磨きや入れ歯のお手入れ、お口の体操など、実演をまじえて紹介しています。



高齢期の食生活

低栄養を予防するために、バランスの良い栄養のとり方やたんぱく質の重要性について、「10 食品群シート」を活用しながら紹介しています。

10食品群シート

1日に1回でも食べた食品群に○をつけ、○が1日7回以上になるようにする。

	肉	魚	卵	大豆	牛乳	油脂	ごはん	野菜	果物	海藻	○の合計
1回	肉のハンバーグ、ステーキ	なまこ、ぶり、いわし、さかな	卵	大豆製品、豆腐、納豆	牛乳、ヨーグルト	バター、サラダ油、揚げ油	白米、玄米、雑穀米	ほうれん草、ピーマン、トマト	りんご、バナナ、みかん	わかめ、ひじき、のり	6
2回											
7回											



ながはま きゃんせ体操 2

足腰を鍛える体操を主として 40 項目紹介しています。立ったり、歩いたり、日常活動の基礎となるのが足腰の筋肉です。運動の習慣をつけて筋力の維持向上を図ります。



頭を使った運動

足踏みをしながら手をたたくなど、頭を使った運動を紹介しています。脳が活性化され、日常生活の中で楽しく認知機能の低下予防に取り組むことができます。



「ながはま きゃんせ体操 2」DVDは高齢福祉介護課窓口で貸出し・配布を行っています。

◎ 「ながはまテレビ」、「はま〜る tb.」でも配信

ながはまテレビでは、「ながはま きゃんせ体操 2」の一部を下記の時間帯で1日3回放映しています。

- 1回目 8時30分～ 準備体操と高齢期の食生活について
- 2回目 13時00分～ 筋力トレーニング
- 3回目 15時00分～ 柔軟体操とお口の健康について



【市ホームページ】

また、市公式YouTubeチャンネル「はま〜る tb.」でもご覧いただけます。