

4秒かけて  
ゆっくり上げる

4秒かけて  
ゆっくり下げる

<初級編>

①

- |    |        |      |
|----|--------|------|
| 1  | かごめ    | かごめ  |
| 2  | かごの中の  | といは  |
| 3  | いついつ   | 出やる  |
| 4  | 夜明けの   | 晩に   |
| 5  | つるとかめが | すべった |
| 6  | うしろの正面 | だあれ  |
| 7  | かごめ    | かごめ  |
| 8  | つるとかめが | すべった |
| 9  | うしろの正面 | だあれ  |
| 10 | うしろの正面 | だあれ  |

親指が上



肩の高さまで上げる

CD 13・14曲目

4秒かけて  
ゆっくり上げる

4秒かけて  
ゆっくり下げる

<初級編>

2

1 通いゃんせ

通いゃんせ

2 ここはどここの

細道じゃ

3 天神さまの

細道じゃ

4 ちょっと通して

下しゃんせ

5 ご用のないものの

通しやせぬ

6 この子の七つの

お祝いに

7 お札を納めに

参ります

8 行きはよいよい

帰りはこわい

9 こわいながらも

通いゃんせ

10 通いゃんせ

通いゃんせ

CD 16・17曲目

肩の高さ  
まで上げる



手の甲は上

8秒かけて  
ゆっくり立つ

**1 秋の夕日に**

8秒かけて  
ゆっくり座る

**照る山もみじ**

**2 濃いも薄いも**

**数ある中に**

**3 松をいろいろ**

**かえでやつたは**

**4 山のふもとの**

**すそ模様**

**5 山のふもとの**

**すそ模様**

3



★ 2回行う

★ おもりは使わない

CD 19・20曲目

水分をとりましょう！

4秒かけてゆっくり上げる 4秒かけてゆっくり下げる

4

1 桃太郎さん 桃太郎さん  
2 お腰につけた きびだんご  
3 ひとつわたしに くださいな  
4 やりましょう やりましょう

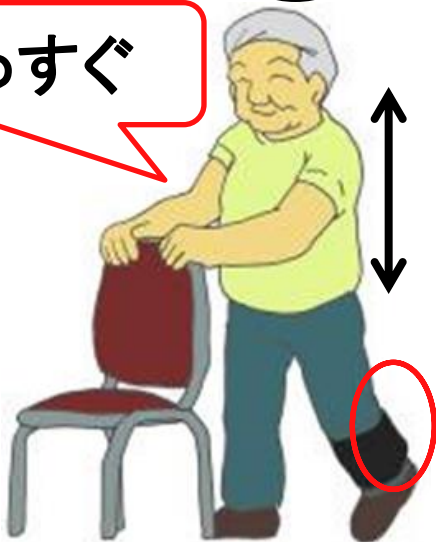
つま先  
天井



5

5 これから鬼の 征伐に  
6 ついて行くなら やりましょう  
7 行きましょう 行きましょう  
8 あなたについて どこまでも (足後ろあげ)

体はまっすぐ



9 家来になって 行きましょう  
10 家来になって 行きましょう

膝とアキレス腱  
を伸ばす

CD 22・23曲目  
25・26曲目

6

(足の横あげ運動)

4秒かけて  
ゆっくり上げる

4秒かけて  
ゆっくり下げる

1 はーるの  
2 さらさら  
3 きーしの  
4 れんげの  
5 すーがた  
6 色うつ  
7 さーけよ  
8 ささやき  
9 さーけよ  
10 ささやき

小川は  
行くよー  
すみれや  
花にー  
やさしく  
くしくー  
咲けよと  
ながらー  
咲けよと  
ながらー

体はまっすぐ



つま先正面

※かかとかから上げる  
または  
内股ぎみに上げる

CD 28・29曲目



4秒かけてゆっくり  
上げる

4秒かけてゆっくり  
下げる

<中級編> ⑦

(つま先立ち運動)

1 あたまを 雲のー

2 上に出 しーーー

3 四方の 山を

4 見下ろし てーーー

5 かみなり さまをー

6 下にき くーーー

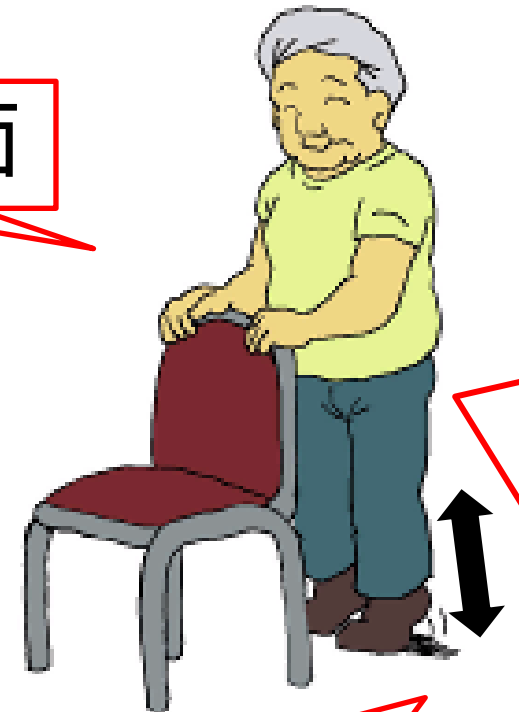
7 富士は 日本

8 いちのー やまーーー

9 富士は 日本

10 いちのー やまーーー

つま先正面



お尻の穴をしめる

かかとを上げ下げする

※おもりは  
使わない

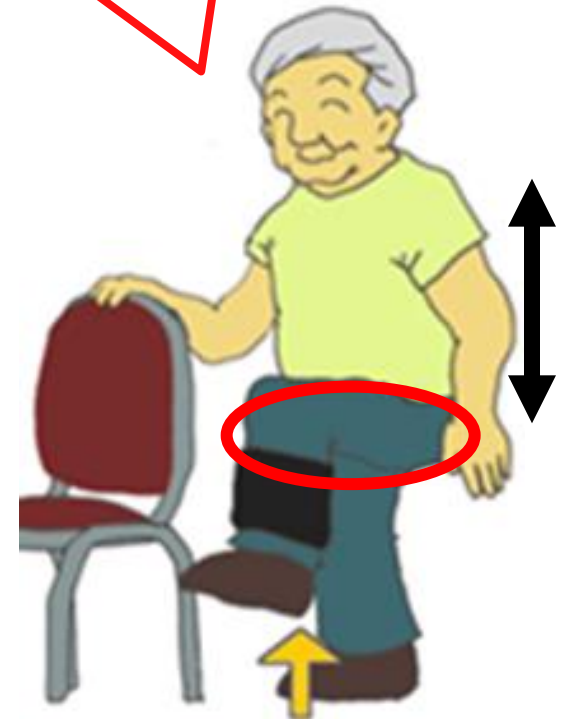
CD 31曲目

4秒かけてゆっくり  
上げる

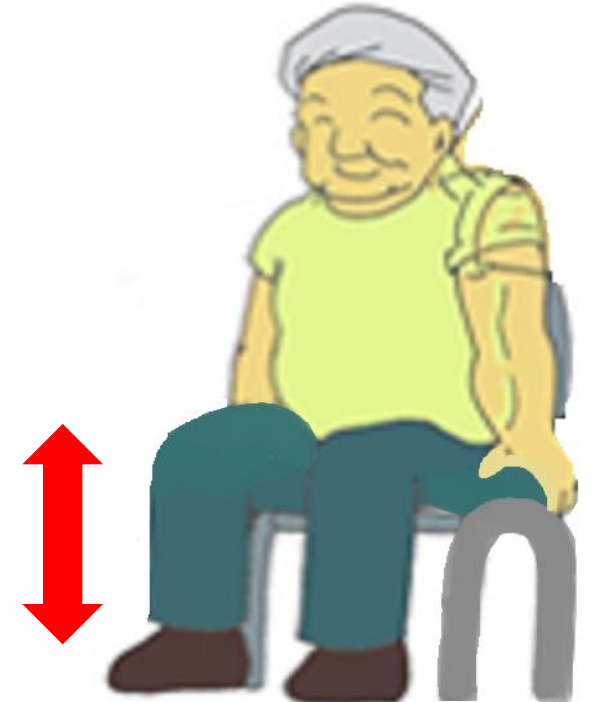
4秒かけてゆっくり  
下げる

<上級編> **8**  
(膝を上げる運動)

体はまっすぐ



【座ってする場合】



CD 33・34曲目

- 1 むかしむかし 浦島は
- 2 助けたカメに つれられて
- 3 竜宮城へ 来てみれば
- 4 絵にも書けない 美しさー
- 5 絵にも書けない 美しさー
- 6 おとひめ様の ご馳走に
- 7 タイヤヒラメの 舞踊り
- 8 ただ珍しく おもしろく
- 9 月日のたつのも 夢のうち
- 10 月日のたつのも 夢のうち

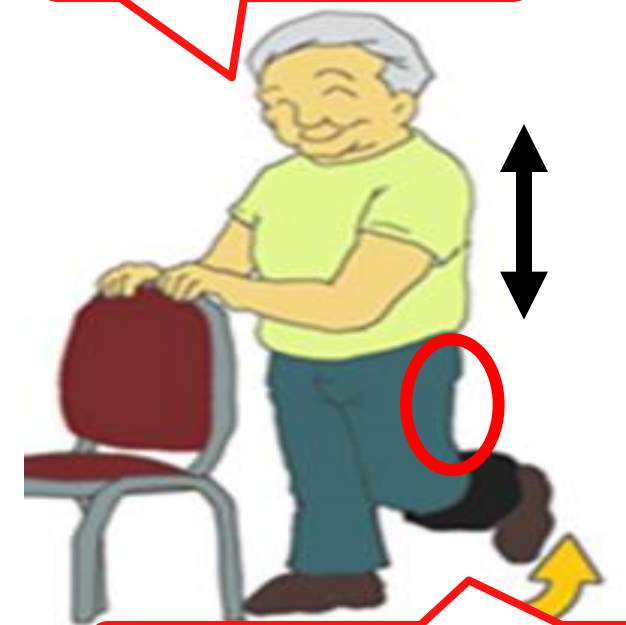
4秒かけてゆっくり  
上げる

4秒かけてゆっくり  
下げる

<上級編> ⑨

(膝を後ろに曲げる運動)

体はまっすぐ



両膝をそろえる

【座ってする場合】



CD 36・37曲目

- |    |        |       |
|----|--------|-------|
| 1  | 春がきーた  | 春がきーた |
| 2  | どーこーにー | きたー   |
| 3  | 山にきーた  | 里にきーた |
| 4  | 野ーにーもー | きたー   |
| 5  | 花が咲ーく  | 花が咲ーく |
| 6  | どーこーにー | 咲くー   |
| 7  | 山に咲ーく  | 里に咲ーく |
| 8  | 野ーにーもー | 咲くー   |
| 9  | 山に咲ーく  | 里に咲ーく |
| 10 | 野ーにーもー | 咲くー   |



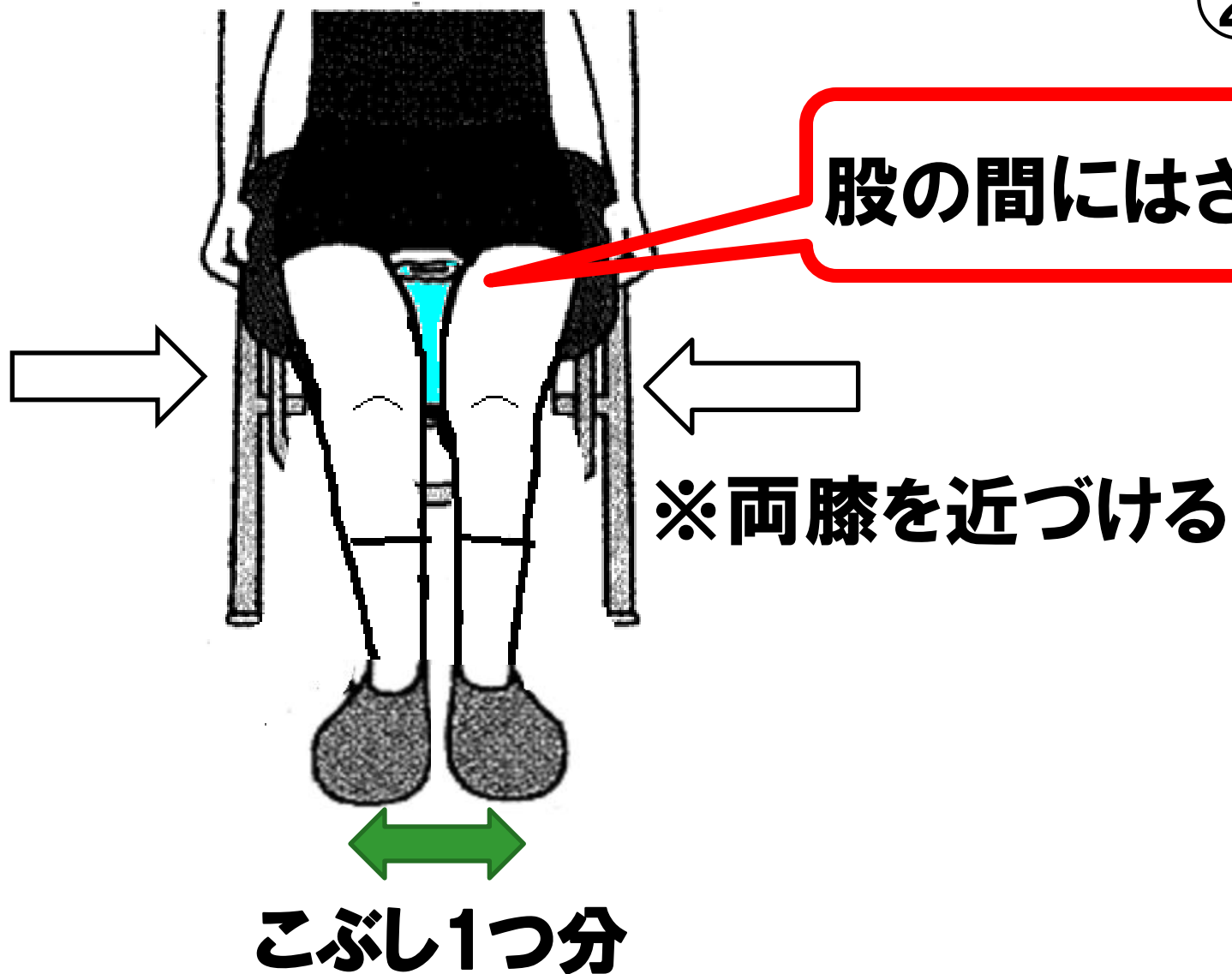
# 骨盤底筋群をきたえる運動

1日10回×3セット  
(毎食前)

## 《 姿勢 》

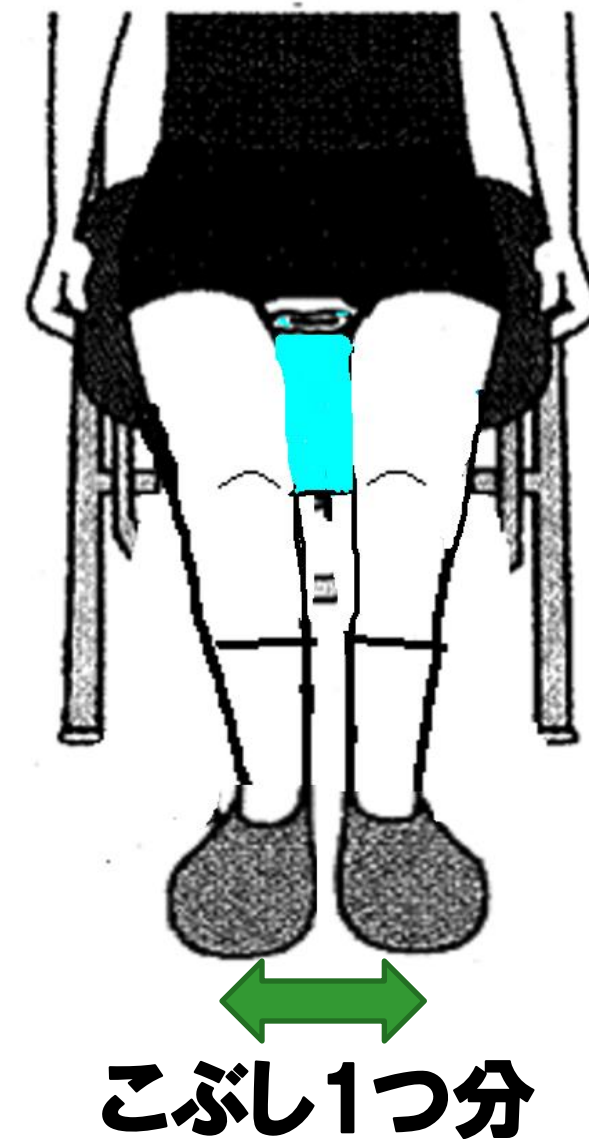
- ・足裏が床につくように坐骨で座る(背もたれにもたれない)
- ・足幅はこぶし1つ分
- ・股の間にタオル又は両こぶしをはさむ(ペットボトル・ボールでも可)

### ① 両膝を合わせる



1・2・3・4 しめる

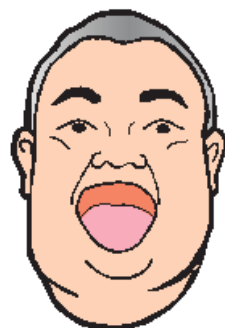
### ② 元の位置にもどす



5・6・7・8 もどす

# よく噛んで、おいしく食べよう! 「かみかみ体操」 かみ百歳かみ体操

## ①口の体操(3回)



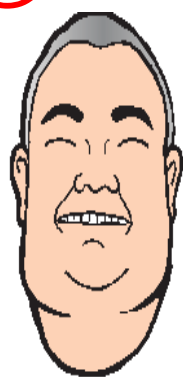
4秒



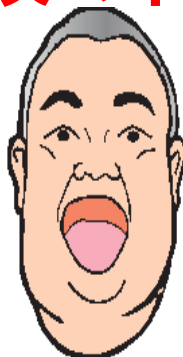
4秒

「アー」とゆっくり大きく口を開けた後  
「シー」と口を閉じる

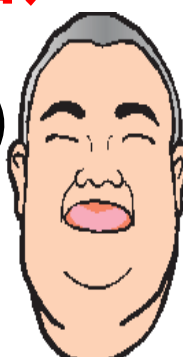
## ②口の開閉と頬の体操(5回)



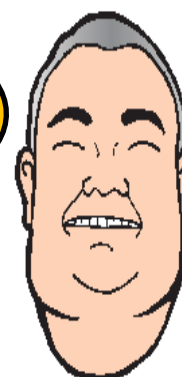
4秒



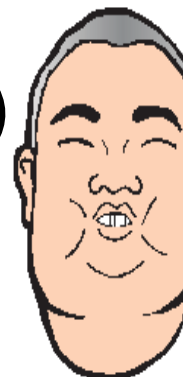
4秒



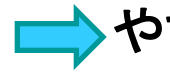
4秒



4秒



4秒



やすみ(4秒)

噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

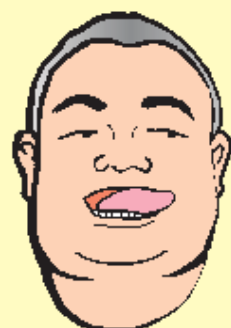
「アー」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる

「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

## ③口を開けて舌を動かす体操(3回)



もどす(2秒)  
やすみ(2秒)

あける(2秒)  
→舌を前へ(2秒)

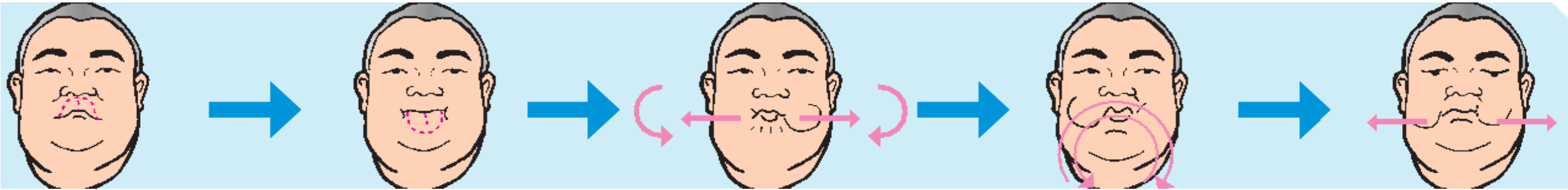
舌を上へ(2秒)

舌を下へ(2秒)

舌を右へ(2秒)

舌を左へ(2秒)

④口を閉じて舌を動かす体操(3回)



舌を上唇の  
内側へ(4秒)

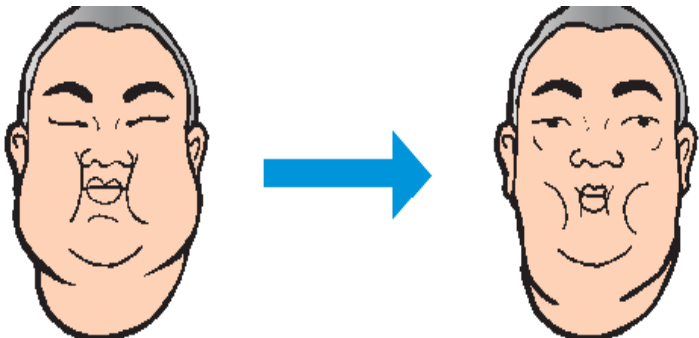
舌を下唇の  
内側へ(4秒)

右くるくる(4秒)→もどす  
左くるくる(4秒)→もどす

左まわり(8秒)  
右まわり(8秒)

右頬へ(2秒)→もどす  
左頬へ(2秒)→もどす

⑤口輪筋の体操(2回)



ふくらませる(4秒)  
アプププをするよう  
に口を膨らませる

すぼめる(4秒)  
息を吸うように  
口をすぼめる

⑦飲み込みの体操(3回)

『1・2・3・4』 大きく息を吸って  
『5・6』 息を止めて  
『7・8』 ゴックンと飲み込む

ゆっくり  
息を吐く  
(4秒)

⑥発声体操(5回)

パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

ラ ラ ラ

パタカラ

パタカラ

パタカラ

# 10食品群分け方シート

食 品 分 類	食 品 名
①肉類 	鶏肉・豚肉・牛肉・ハム・ウィンナーソーセージなど
②魚介類 	魚・いか・たこ・えび・貝類・干し魚・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・ 魚肉ソーセージ・魚の缶詰など
③卵類 	鶏卵・うずらの卵など
④牛乳・乳製品 	牛乳・ヨーグルトなど
⑤大豆・大豆製品 	大豆・豆腐・納豆・油あげ・厚揚げ・高野豆腐・きなこなど (味噌・しょうゆは除きます)
⑥緑黄色野菜 	ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・チンゲン菜・人参ニラ・ ピーマン・かぼちゃ・トマト・オクラなど
⑦海そう類 	わかめ・ひじき・こんぶ・もずく・焼き海苔・とろろこんぶ など
⑧いも類 	さつまいも・里芋・じゃが芋・やまいもなど
⑨果物類 	りんご・みかん・なし・メロン・いちご・すいか・バナナ・ぶどう・もも・日向夏など
⑩油脂類 	サラダ油・オリーブ油・ごま油・バター・マーガリン・ドレッシング・マヨネーズなど