

6 番外編 てんぱくお口の体操



音楽にあわせて、体操すると認知症予防にも効果的です。
食事の前に、楽しくお口の体操をはじめましょう！

下記の区ウェブサイトから詳しく「てんぱくお口の体操」
をご覧ください！



スマホあるいはパソコンで
検索すると、動画で詳しく
見ることができます！

<https://m.youtube.com/watch?v=LsJzMMI15gc>

三食の食事の前にはじめよう

6 番外編 参考

スマホを使って
もっと詳しく！

スマホあるいはパソコンで検索すると、下記のような運動を詳しく見ることができます！

- ① 「ライフステージに応じた運動プログラム」
(愛知県教育委員会) 高齢者編の中の一部です。
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/raifusute-ji.html>
- ② 「なごや健康体操」
<https://m.youtube.com/watch?v=87Dir7qSc5l>
- ③ 「なごや介護予防・認知症予防プログラム」
<https://m.youtube.com/watch?v=W9GQ-CKOwg0>

※リンク先の情報は令和3年3月時点のものです。