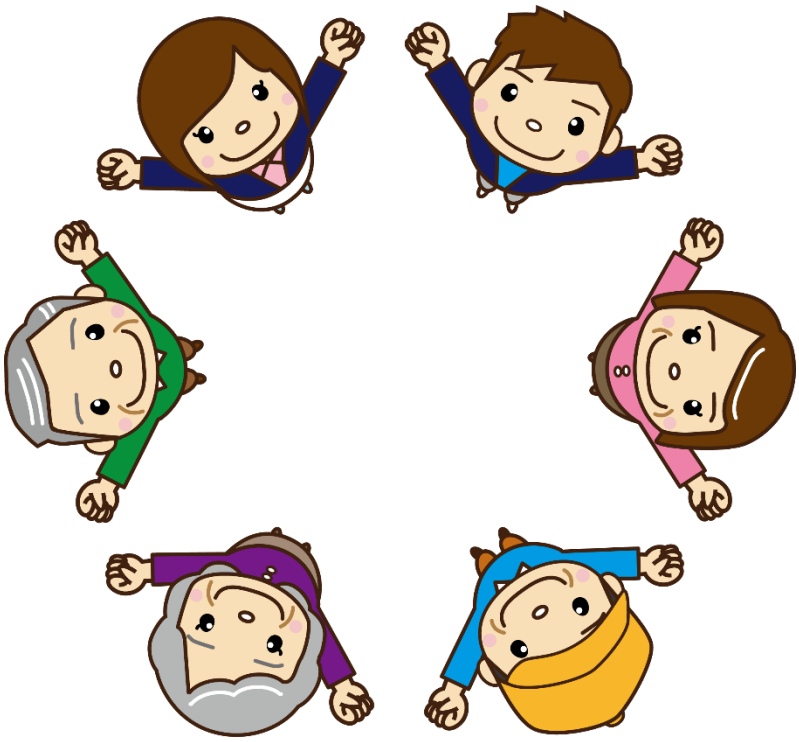
第２版

自宅で過ごすための
脳トレ集

～Stay Home ステイホーム 家で過ごそう～



社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①自宅でできる運動をしてみましょう
　～バランス運動①～③

②健口美（けんこうび）体操
　～いつまでもおいしく食べるために

③脳トレ
　～漢字の読み書き、計算ドリル、間違い探し、
　　迷路、ぬりえなど

④備蓄品で手軽にできるレシピ集

答えは社協にあります。
気軽にお問い合わせください。

◆問い合わせ先◆
電話０153－５２-７７５２
(ＩＰも同じ番号です)
もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

自宅でできる
運動をしましょう

バランス運動 ①

転倒しないように注意して行います。各10～20回ずつ行います。

①座位　左右への重心移動

お尻の下に時計があるイメージをしてください。
3時と9時をお尻の下で交互につぶすように動きます。

②座位　前後への重心移動

②と同じ要領でお尻の下に時計があるイメージをします。
12時と6時をお尻の下で交互につぶすように動きます。

③お尻の下で円を描く運動

お尻の下に時計があるイメージをします。
12時から順に1時、2時、3時とつぶしていきます。
同じ要領で反時計回りにも動きます。
ゆっくり、小さな円から始めて、徐々に大きな円にしていきましょう。

バランス運動 ②

転倒しないように注意して行います。各10～20回ずつ行います。

①立位　左右への重心移動

肩幅に足を開きます。立ったまま重心を左右に移動させます。足元に大きな時計があるイメージをして3時と9時を行き来するように動きます。

②立位　前後への重心移動

肩幅に足を開きます。立ったまま重心を前後に移動させます。足元に大きな時計があるイメージをして12時と6時を行き来するように動きます。

③立位　円を描く運動

肩幅に足を開きます。立ったまま重心を円形に移動させます。足元に大きな時計があるイメージをして12時から順に1時、2時、3時と動いていきます。慣れるまではゆっくり、小さな円の動きから行います。反対回りでも行ってみましょう。

バランス運動 ③

転倒しないように注意して行います。各10～20回ずつ行います。

①体幹の左右並進運動

両腕を肩の高さまで挙げます。
両肩が下がらないように注意しながら、側方に身体を動かします。
肩が挙がらない人や大変な人は腕を組んだ姿勢で同じ要領で実施します。

②モンキーダンス

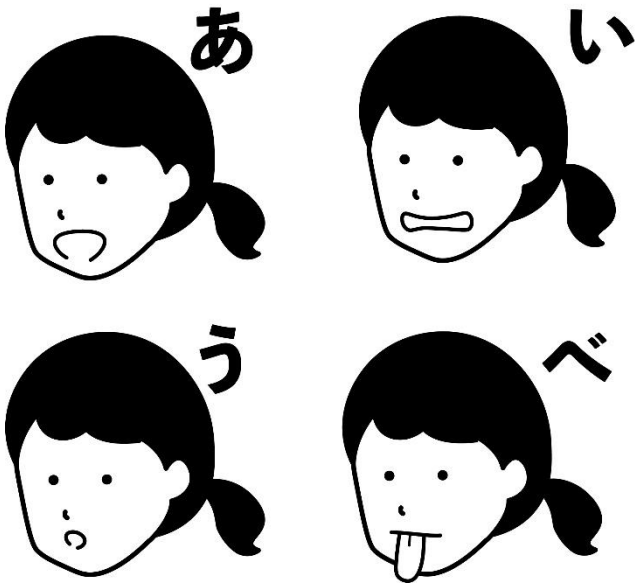
少し体を丸めて立ち、全身をつかって重心を上下に移動させます。身体が前傾しすぎないように注意します。

③スクエアステップ

四角を書くように歩きます。（1歩前 ⇒ 1歩右 ⇒ 1歩後 ⇒ 1歩左）
反対回りも行ってみましょう。

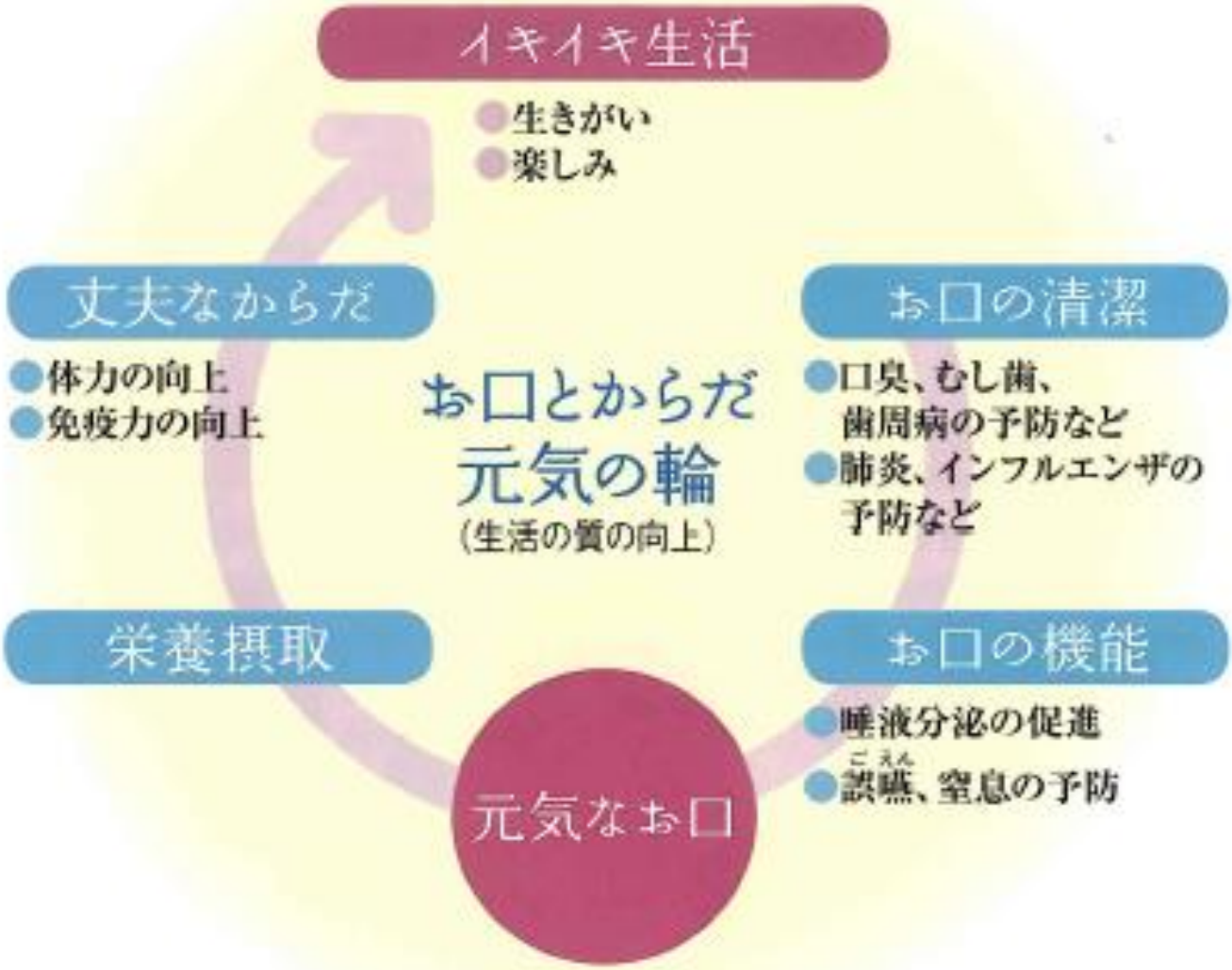
健口体操をしましょう

フレイルにならないために



いつまでも、おいしく「食べ」、楽しく「話し」、「笑い」のある生活を！

お口には「食べる」、「話す」、「笑う」など、生活するうえで大切な役割があります。
しかし、お口の機能は気がつかないうちに低下するため、
高齢になるにしたがって食べ物や唾液が気管に入る誤嚥（ごえん）や窒息の事故が多くなります。
お口の機能の低下に早く気づき、保持増進していくために
「お口の元気度」チェックシートで現状を把握し、
“健口美”体操で「お口の元気度」を高めましょう。



「元気な口」と生活の質（QOL）の関係サイクル
（〔公財〕ライオン歯科衛生研究所　武井らの図を一部改編）

Part 1

「お口の周り」を元気に！

唇（くちびる）や頬（ほほ）など、お口の周りの筋力を元気にすると、
「明瞭な発音」や「食べこぼし」の改善につながります。

「ウー」と「イー」で、お口を大きく変化させましょう！

❶ 唇を思いっきりすぼめて
「**ウー**」と力を入れます。

❷ 唇を思いっきり引いて
「**イー**」と力を入れます。

Point 声を出して行いましょう！

頬をふくらませて、頬のカタチを変えましょう！

❶ 右の頬をふくらませます。 ❷ 左の頬をふくらませます。 ❸ 両方の頬をふくらませます。

Point お口から空気がもれないようにしましょう！

Part 2

「かむこと」を元気に！

しっかりかむと唾液がよく出るので、美味しく安全に食べられ窒息予防にもつながります。

マッサージで唾液を出やすくしましょう！

指を耳の前に当て、円を描くように回します。

両手を使って

※強く押しすぎないようにしましょう。
※薬の服用で唾液の出にくい方や、唾液が出にくくなる疾患のある方は歯科医師、医師に相談してください。

舌のトレーニングをしましょう！ 5回1セットとし、1日2セット行いましょう。

1. 舌を床と平行にまっすぐ前に出して10秒、舌を喉の奥の方へ引いて10秒保ちます。
2. 舌を右へ動かし10秒保ち、左へ動かし10秒保ちます。
3. 舌を上へ、下へ、動かします。

日頃から気をつけましょう！

左右の歯でよくかんで食べましょう！

よくかんで食べる8ケ条

1. ひと口30回かむ
2. 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ
3. 形がなくなるまでかむ
4. 飲み物と一緒に流し込まない
5. 飲み込んでから次のものをお口に入れる
6. ひと口の量を少なくする
7. ひと口食べたら箸を置く
8. かまないと食べられない食物を選択する

〈石井拓男、武井典子ら：咀嚼と肥満の関連性に関する研究,厚労科研（H20－循環器等－002）〉

脳トレ編

1、国語

２、算数

3、間違い探し（絵、図形）

4、迷路

5、ぬりえ

漢字問題①　太字の部分を漢字にしましょう。

①船を通す、**うんが**　①＿＿＿＿＿＿

②関東地方で**つゆ**入り宣言　②＿＿＿＿＿＿

③氷が**えきたい**になる　③＿＿＿＿＿＿

④**せきたん**ストーブ　④＿＿＿＿＿＿

⑤**きぼう**をもって就職した　⑤＿＿＿＿＿＿

⑥事件の**げんいん**を考える　⑥＿＿＿＿＿＿

⑦彼は私の命の**おんじん**だ　⑦＿＿＿＿＿＿

⑧**しゅうがくりょこう**に行く　⑧＿＿＿＿＿＿

⑨日本製品は**ひんしつ**が高い　⑨＿＿＿＿＿＿

⑩**ぎょうせき**が上がらない　⑩＿＿＿＿＿＿

⑪今年も**たいふう**がきた　⑪＿＿＿＿＿＿

⑫**かんぺき**を求める　⑫＿＿＿＿＿＿

⑬基礎が**じゅうよう**である　⑬＿＿＿＿＿＿

⑭眠れず**すいみんぶそく**だ　⑭＿＿＿＿＿＿

⑮健康を**いじ**するため運動を　⑮＿＿＿＿＿＿

漢字問題②　太字の部分を漢字にしましょう。

①他人と**ひかく**される　①＿＿＿＿＿＿

②平均**じゅみょう**が伸びた　②＿＿＿＿＿＿

③**ぶんぶりょうどう**を目指す　③＿＿＿＿＿＿

④志望**どうき**を説明する　④＿＿＿＿＿＿

⑤煮て出た**あく**をすくう　⑤＿＿＿＿＿＿

⑥海外へ**いじゅう**する　⑥＿＿＿＿＿＿

⑦**すなお**に謝る　⑦＿＿＿＿＿＿

⑧**ひこうき**を操縦する　⑧＿＿＿＿＿＿

⑨テストが**かんたん**だ　⑨＿＿＿＿＿＿

⑩冬の**おとずれ**を感じる　⑩＿＿＿＿＿＿

⑪**えんぶん**を控える　⑪＿＿＿＿＿＿

⑫昆布から**だし**をとる　⑫＿＿＿＿＿＿

⑬居間に**いどう**する　⑬＿＿＿＿＿＿

⑭**すぶり**の練習をする　⑭＿＿＿＿＿＿

⑮**かんい**書留で郵送する　⑮＿＿＿＿＿＿

漢字問題　その１

太字の部分の読み方を書きましょう。

①**余暇**を楽しむ　①＿＿＿＿＿＿

②仕事の**依頼**を受ける　②＿＿＿＿＿＿

③**芸能人**を見かけた　③＿＿＿＿＿＿

④任務を**遂行**する　④＿＿＿＿＿＿

⑤**茜色**に染まる　⑤＿＿＿＿＿＿

⑥のりの**佃煮**　⑥＿＿＿＿＿＿

⑦**茄子**を収穫する　⑦＿＿＿＿＿＿

⑧**垣根**を越える　⑧＿＿＿＿＿＿

⑨昔の**名残**がある　⑨＿＿＿＿＿＿

⑩野菜を**栽培**する　⑩＿＿＿＿＿＿

⑪**謙虚**な姿勢　⑪＿＿＿＿＿＿

⑫**鮎**を食べる　⑫＿＿＿＿＿＿

⑬**昆布**で出汁をとる　⑬＿＿＿＿＿＿

⑭必要なものを**準備**する　⑭＿＿＿＿＿＿

⑮特別**給付金**を申請する　⑮＿＿＿＿＿＿

漢字問題　その２

太字の部分の読み方を書きましょう。

①燃料の**価格**が上がる　①＿＿＿＿＿＿

②食品**廃棄**問題の対策　②＿＿＿＿＿＿

③**分散**登校を行う　③＿＿＿＿＿＿

④自宅**待機**する　④＿＿＿＿＿＿

⑤時差**出勤**を検討する　⑤＿＿＿＿＿＿

⑥感染症を**予防**する　⑥＿＿＿＿＿＿

⑦暗証番号を**設定**する　⑦＿＿＿＿＿＿

⑧移動の**制限**がかかる　⑧＿＿＿＿＿＿

⑨営業時間を**縮小**する　⑨＿＿＿＿＿＿

⑩国内旅行を**控える**　⑩＿＿＿＿＿＿

⑪補助金の**申請書**　⑪＿＿＿＿＿＿

⑫緊急事態宣言を**解除**する　⑫＿＿＿＿＿＿

⑬重要事項を**閣議**決定する　⑬＿＿＿＿＿＿

⑭解決策を**提示**する　⑭＿＿＿＿＿＿

⑮症状が**回復**する　⑮＿＿＿＿＿＿

計算問題①　次の計算をしましょう。

①２　＋　４　＝

②８　＋　２　＝

③３　＋　８　＝

④７　＋　８　＝

⑤５　＋　８　＝

⑥９　＋　３　＝

⑦４　＋　２　＝

⑧０　＋　８　＝

⑨６　＋　６　＝

⑩６　＋　３　＝

⑪４　＋　６　＝

⑫５　＋　５　＝

⑬６　＋　８　＝

⑭７　＋　６　＝

⑮８　＋　４　＝

⑯９　＋　８　＝

計算問題②　次の計算をしましょう。

①１０　－　２　＝

②１０　－　８　＝

③１０　－　３　＝

④１０　－　９　＝

⑤１０　－　６　＝

⑥　６　－　１　＝

⑦　７　－　４　＝

⑧　１５　－　７　＝

⑨　１１　－　９　＝

⑩　１７　－　９　＝

⑪　１２　－　４　＝

⑫　１６　－　８　＝

⑬　１４　－　３　＝

⑭　１６　－　１　＝

⑮　２０　－　７　＝

⑯　１６　－　１　＝

脳トレプリント　【間違い探し③】

◎上下の絵を見比べてみましょう。一見同じ絵に見えますが、7 箇所違うところがあるので探してみましょう。

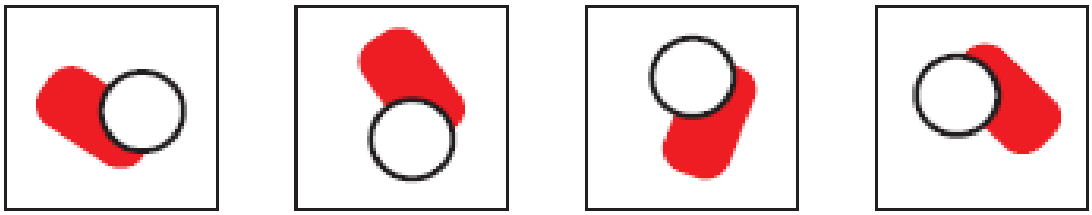
年　月　日　始め：　時　分　終わり：　時　分

脳トレプリント　【図形間違い探し①】

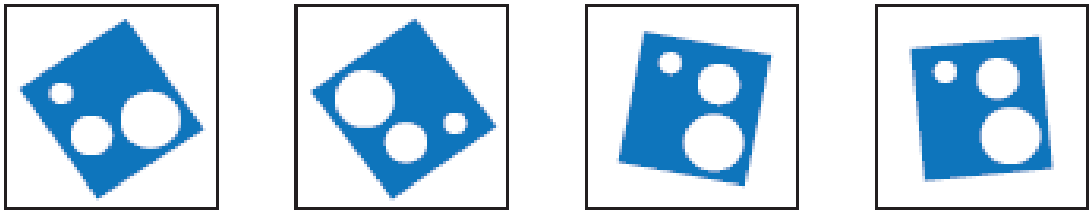
◎ひとつだけ違う図形を探してみましょう。

年　月　日　始め：　時　分　　終わり：　時　分

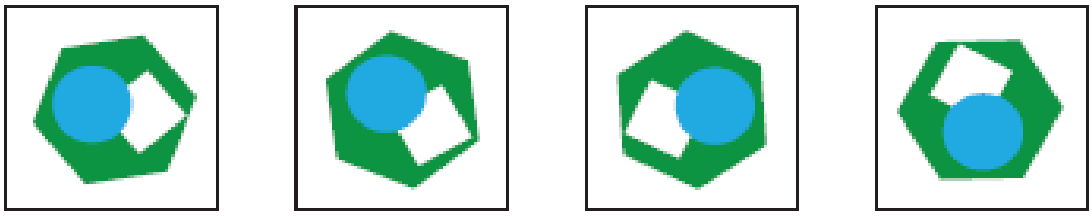
①



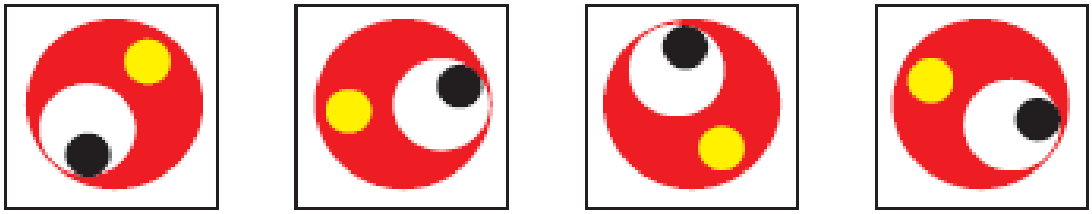
②



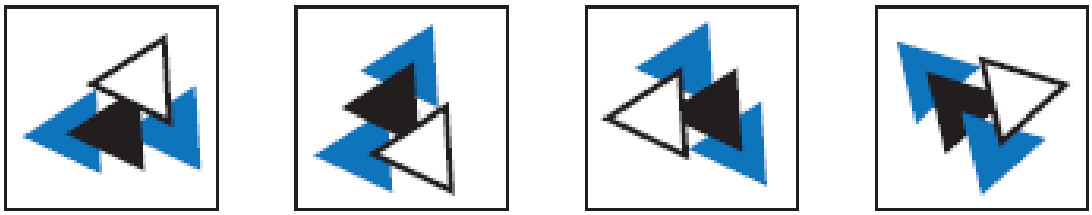
③



④



⑤

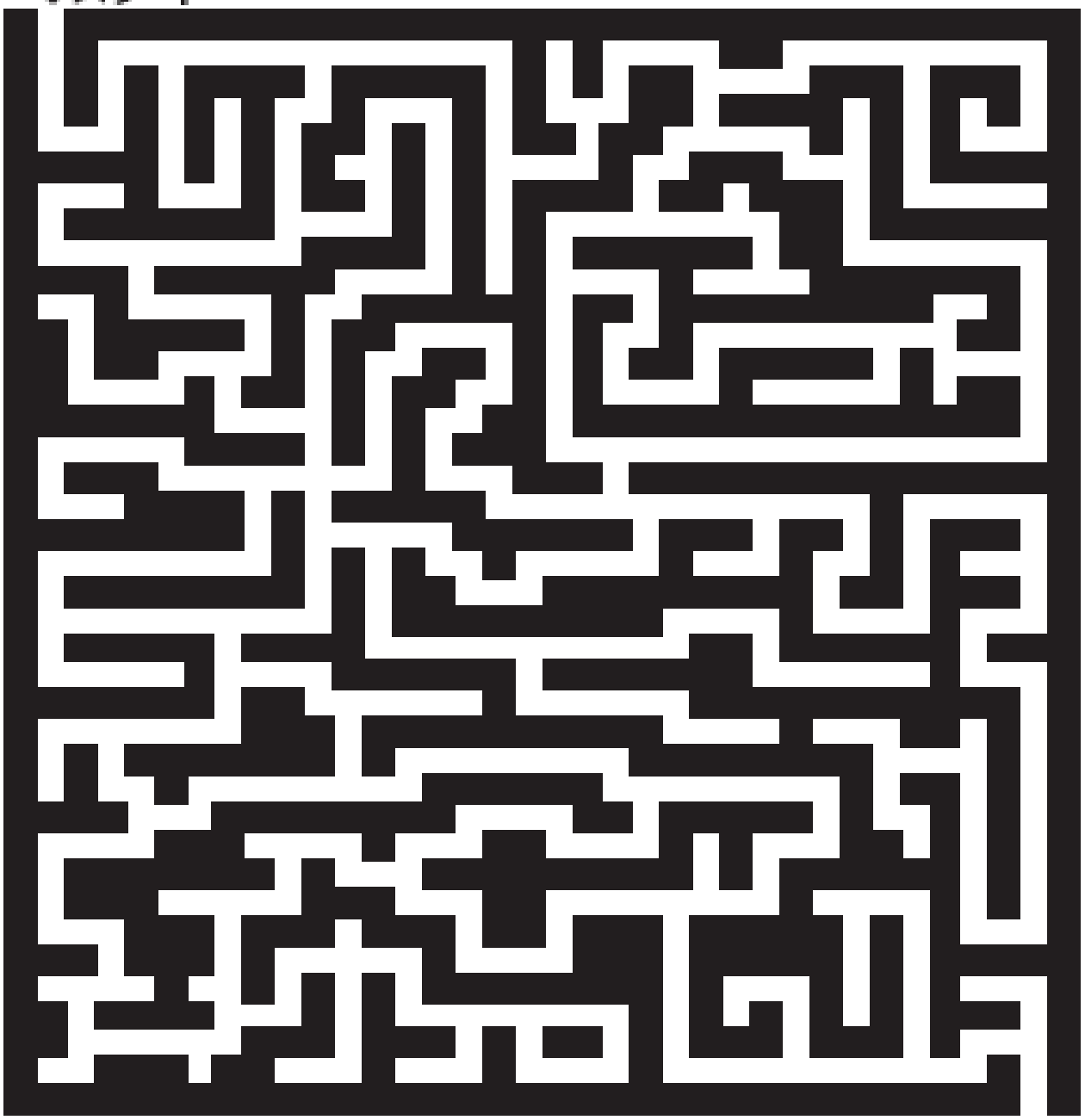


脳トレプリント　【迷路①】

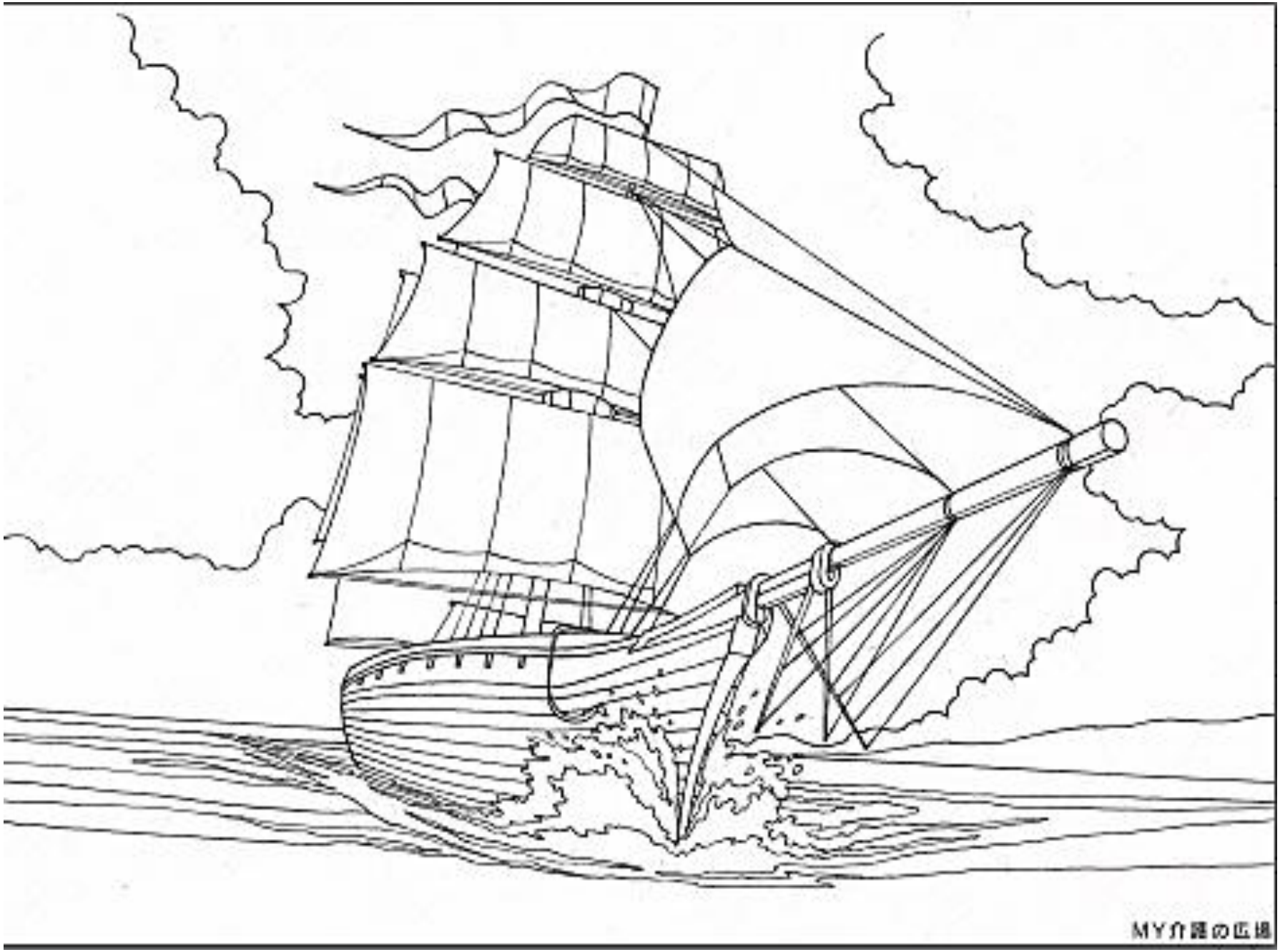
◎迷路のスタートからゴールまで辿ってみましょう。

年　月　日　始め：　時　分　終わり：　時　分

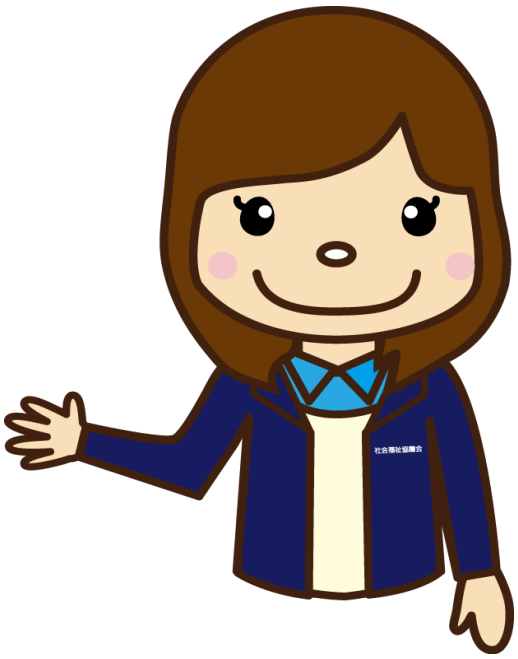
↓スタート



ゴール↓


MY介護の広場

備蓄品で
手軽に
お料理



レシピ① 「サバじゃが」

＝材料　2人分＝

サバ味噌缶詰　1缶（100グラム）

じゃがいも　小2個（180グラム）

玉　ねぎ　2分の1個（60グラム）

にんじん　3分の1本（60グラム）

＝作り方＝

①玉ねぎは薄切り、じゃがいも・にんじんは一口大に切る

②鍋にサバ味噌缶詰を汁ごと入れ、缶詰の内容量(180ml)の水を入れる

③②の鍋に①の野菜を入れて火にかける

④に立ってきたら軽く混ぜ、10分～15分程度弱火で煮る

野菜に火が通れば出来上がり！

＝ポイント＝

家にある野菜や備蓄品で、調味料を使わずできるレシピです。

レシピ②「なめ茸の炊き込みご飯」

＝材料　２人分＝

米　１合

鶏もも肉　５０グラム

なめ茸（ビン詰）　３０グラム

油揚げ　４分の１枚

三つ葉(あれば)　少々

だし汁　１カップ（200ｍｌ）

醤油　小さじ1.5

酒　　小さじ1.5

＝作り方＝

①米は宅３０分前に洗ってざるにあげておく

②油揚げは千切りにし、鶏肉は一口大に切る。三つ葉は刻んでおく（あれば）

③炊飯器にだし汁、しょうゆ、酒を入れて混ぜ合わせ、三つ葉以外の材料を混ぜて炊く。

④炊き上がったら、器に盛りつけ三つ葉を散らす(あれば)

＝ポイント＝

味付けしてあるキノコの佃煮などで作ることができます。