

# 「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信  
第12号(令和3年1月発行)

問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課  
電話:82-1111(内線2124・2125)

年が明け、寒さも厳しくなってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は、2度目の緊急事態宣言も発動され、新型コロナウイルスの感染者数も日々増加している中で、不安な気持ちで新年を迎えている方も多いのではないのでしょうか。

新しい生活様式が続いていますが、少しでも高齢者の方々のお役に立つ情報を発信していければと思います。

今月は、高齢者の方々が、自宅で楽しく実践できる体操についてご紹介したいと思います。

のびのび  
もりもり

## WAKKA(わっか)体操に挑戦!

WAKKA体操とは、ちがさきオリジナルの介護予防体操

「えぼし麻呂とお茶の間体操」に含まれている体操です!

2mの紐を輪にした「WAKKA」を使った体操です。

WAKKAを使うことで、多くの筋肉をバランスよく動かし、血行を促進し、柔軟性を向上させます。

また、肩こりの予防、姿勢のゆがみを整えるなどの効果が期待できます。

「えぼし麻呂とお茶の間体操」

動画でもチェック!

QRコードを  
読み取るぞよ



## 準備するもの

- ・2mの紐やりぼんを、輪にしたもの(WAKKA)

なければ、タオル等  
でも代用できます!

## 持ち方

両手の親指にひっか  
けます。握りしめな  
いようにしましょう



## ポイント

- ・呼吸をとめず、リラックスして行いましょう
- ・体調に合わせ、無理のない負荷で行いましょう  
(痛みのある方はひじを完全に伸ばしきらず、少し曲げ、余裕をもたせましょう)
- ・回数目安は1回あたり、5~10回程度です。  
(体調に合わせ、1回からチャレンジしましょう)

# 1 バンザイ体操

①



基本姿勢

②



5秒数え  
ましょう

前から頭の上へ



横向き

肩・肩甲骨周囲の  
柔軟性アップ!

## ●ポイント●

足幅はやや広めに  
肩をゆすり力を抜き、  
背筋を軽く伸ばします。



適宜休憩をはさみなが  
ら、無理のない範囲で  
おこなうぞよ!



# 2 後ろへバンザイ体操

①



基本姿勢

②



③



5秒数え  
ましょう

頭から後方へ



横向き

# 3 横曲げ体操

①



基本姿勢

②



③



息を吐きながら  
5秒  
数えましょう

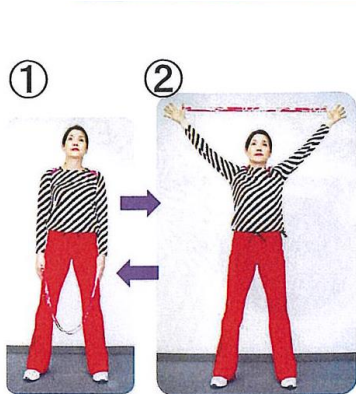
両腕は伸ばしたまま横へ

体側(腰~背~わ  
き腹~腕周囲)の  
柔軟性アップ!  
左右とも行ってく  
ださい!

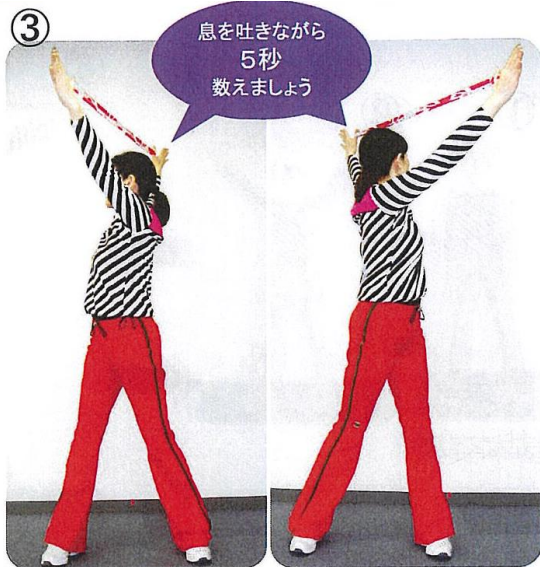


## 4 ひねり体操

腰・背・肩周囲の柔軟性アップ！  
左右とも行ってください！

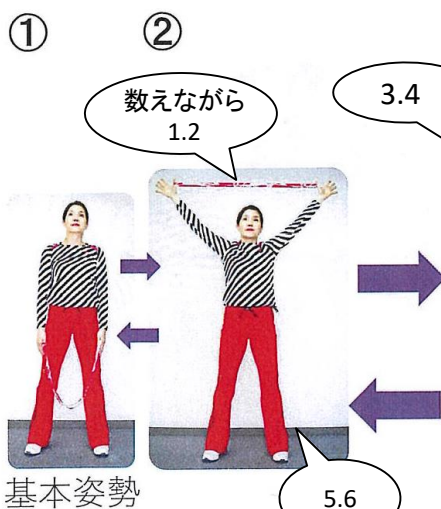


基本姿勢

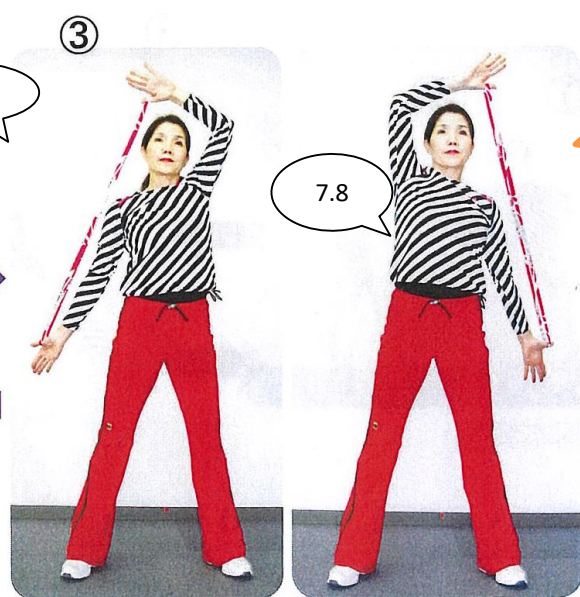


足は正面のまま上体をひねる

## 5 ごしごし体操



基本姿勢



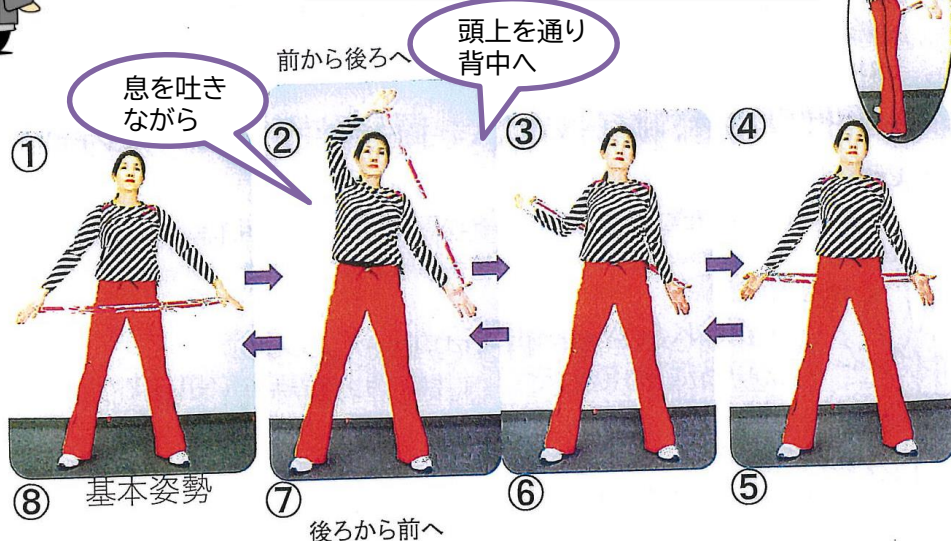
上の腕のひじを曲げる

左右とも行ってください！



## 6 ぐるりまわし体操

肩・肩甲骨・胸の柔軟性アップ！



家にある保存食でお手軽に出来る！  
**からだ温まる豆乳クラムチャウダー**

**材料(6人前)**

- ・たまねぎ 180g 
- ・にんじん 60g 
- ・じゃがいも 180g 
- ・水 450ml
- ・大豆水煮 60g
- ・あさり水煮 60g
- ・豆乳 300ml
- ・ポタージュスープ粉末 6袋  
(1人当たりおおよそ5~6gです)
- ・油 大さじ1

**【作り方】**

- ① 鍋でたまねぎ、にんじん、じゃがいもを油で炒める
- ② ①に水を加えて煮る
- ③ 野菜が柔らかくなったら、あさりの水煮(汁ごと)、大豆、豆乳を加えて弱火で煮る。
- ④ カップスープの粉末を加えて混ぜ合わせる

**〈下準備〉**

たまねぎ・にんじん・じゃがいも

↓  
一口大に切る



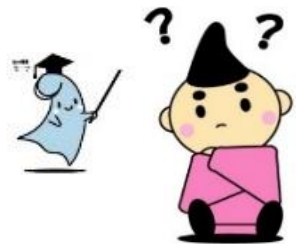
**〈1人分栄養価〉**

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
139kcal	6.3g	5.5g	54mg	4.9mg	2.1g	0.7g

出典: 栄養教室~65歳からの栄養教室~(2016)

**脳トレ**

**やってみよう!!**  
 ひらがな並び替えクイズ



Q ひらがなを並び替えて単語にしましょう

- ① ごりん → \_\_\_\_\_
- ② つえぴん → \_\_\_\_\_
- ③ そいたう → \_\_\_\_\_
- ④ ぎちゃむ → \_\_\_\_\_
- ⑤ ちゃむうくだらー → \_\_\_\_\_

ヒント:  
 寒い冬に食べたく  
 なる温かい料理

答え

①りんご ②ピンつえ ③うたそい ④むちゃぎ ⑤ーだらむちゃ