

フレイル予防体操

※ () の文字は歌わないでください♪

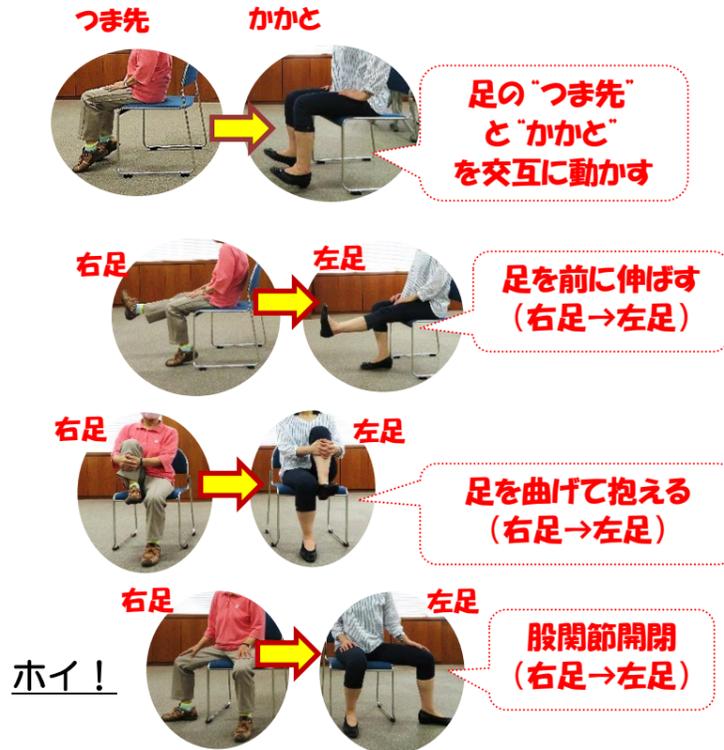
----- ☆椅子に座った状態☆ -----

1 ああ 歳をとったら
食事 (が) 偏り 体重減って

おお それは大変
外にも 出たくないよ ホイ!

体重減って 筋力低下
動きたくない 食べられない

それは それは 悪循環
フレイルに なって (い) るよ



2 おお 食欲ないよ
元気 (が) 出ない 動くの面倒

食べる力を
つけましょう 体操で ホイ!

パパパパ タタタタ カカカカ ララララ
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

唾液をいっぱい 出しましょう
あ い う べー



3 さあ 指輪っかテスト
すきま (が) できる どうしてだろう

それは筋肉 おちて (い) るよ
まずは運動 してみましょう ホイ!

----- ☆椅子の後ろに立った状態☆ -----

スクワットしましょう 1・2・3・4
ゆっくりしましょう 1・2・3・4

片足出して ランジをしましょう
ゆっくり体重 かけましょう ホイ!



4 これからの人生
楽しく食べ 外に出かけ

大きな声を出し
おしゃべりしよう 仲間で ホイ!

フレイルなんて ふっとばして
取り戻せ 元気なからだ

今からできる フレイル予防
めざせ100歳 元気で オー!

