

JA 健康寿命
100歳プロジェクト
お口の健康は、健康寿命の秘けつ!



歯っぴーサポーターになろう!!



歯あわせ体操

お口の健康は、糖尿病や心疾患などの生活習慣病や老化、そしてQOL(生活の質)に深く関わっています。健全な歯と歯肉を保ち、咀嚼や嚥下機能の維持・改善をしたり、唾液の分泌を促進したり、飲み込む力をアップしたり…
毎日の、歯(は)あわせ体操で、お口元気に健康寿命を伸ばしましょう!

JA共済『レインボー体操』で脳と身体を活性化させましょう!

Step1 逆式腹式呼吸

「レインボー体操」の呼吸法は、逆式腹式呼吸です。これは、息を吸ったときにお腹をへこませ、吐きながらお腹を緩めるものです。

鼻から息を吸いながら、肺にいっぱい空気を入れてふくらませ、お腹をへこませる。



口から息を吐きながら、お腹を緩める。(息を吐くときは、ゆっくりと細い糸を口からのばすように。)



Step2

指先を動かし、脳に酸素と栄養を補給!
1~4を、3セット繰り返します。

1

右腕を上には伸ばし、リンゴをもぎ取る感じで指の関節に力を入れて、肘を曲げる。これを2回繰り返す。左腕も同様に。



2

人差し指から順番に、親指で各指の指先を1本ずつはじく。2回繰り返す。



3

手を握り、次に一気に指を開く。8回繰り返す。



4

手首の力を抜いて、手首から先を8回振る。



出典: JA共済のレインボー体操より



JA 健康寿命100歳プロジェクト



JA 全中 組合員・くらしの対策推進部 高齢者対策課 東京都千代田区大手町1-3-1 TEL: 03-6665-6241