



心も体も元気うきうき うき8体操・うき8ストレッチ・口腔体操について

ご自宅でも簡単にできるうきは市のオリジナル体操を動画でご覧いただけます！コロナ禍で外出を控えている皆さんもお家でしっかりフレイル（虚弱）を予防しましょう！



■うきは市のホームページに動画を掲載しています。

ホーム > 介護・保険 > 心も体も元気うきうき
うき8体操・うき8ストレッチ・口腔体操

※西別館保健課の窓口に、うき8体操のパンフレットもありますので必要な方はお声かけください。



動画の名称	動画の概要
心も体も元気うきうき うき8体操・うき8ストレッチ	日常生活の様々な動作をスムーズにするために、厳選した8個の体操とストレッチです。
心も体も元気うきうき うき8体操（口腔体操）	オーラルフレイルを予防するための、お口周りの体操・発声練習です。
心も体も元気うきうき うき8体操（うき8体操ポイント解説）	うき8体操のポイント・運動効果と日常生活動作の工夫について解説します。
心も体も元気うきうき うき8体操（うきぴー体操）	音楽に合わせて楽しく、体を動かしましょう。



うき8体操は、「オンライン通いの場」アプリ（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター作成）にも掲載されています。こちらは、オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

行きたい場所を設定して、おすすめのお散歩コースを検索・登録できる「おさんば支援」など、健康維持に役立つコンテンツが満載ですので、ぜひ「オンライン通いの場」の機能を体験してみてください。



●問合せ 保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4960