

けん玉で健康づくり

適度な
運動量

けん玉≒ウォーキング

達成感

ストレス発散、やる気 UP!

脳機能
活性化

新しい技にチャレンジ!

認知症
予防!

ながら運動に最適!

免疫力
向上!

笑顔=ナチュラルキラー細胞活性化!

人との
交流!

活発なコミュニケーション

自宅でできるけん玉エクササイズ例

バランス感覚向上



玉を落とさないように
左右にふる

空間把握/関節の柔軟性



玉を落とさないように
足の下を通して持ちかえる

姿勢改善/胸のストレッチ



玉を落とさないように
体の周りを一周させる

健全な状態と要介護状態の間の段階で、心身のさまざまな機能が低下した状態は「フレイル」と呼ばれ、生活能力が低下したり、死亡率が高まったりすることがあります。フレイル予防の第一歩となる運動を、けん玉をつかって楽しみながら続けてみましょう!

発行: GLOKEN / 監修: 原 佑輔 (作業療法士) / イラスト: 宮田 久美 (ピネン代表)

けん玉の技、遊び方 → kendamakentei.com