

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

健常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（ビネン代表）

けん玉の技、遊び方→ kendamakentei.com