

天然ハーブ湯＋くちビルディング(お口の体操) /

銭湯でフレイル予防!

くちビルの湯 十一面観音ごっこ



清水愛子菩薩(医師)



←くちビルの湯紹介「ゆ太郎チャンネル」



文京浴場組合

千駄木林町
ふくの湯

戸崎町
白山浴場

大塚仲町
大黒湯

目黒区豊川町
豊川浴泉

体を洗いながら、湯船に浸かりながら、フレイル予防のために表情筋のトレーニング!

どんな苦難も見逃さない十一面観音になりきって、いろんな表情に挑戦してみましょう! 何種類の表情ができるかな? 11個できたら菩薩の域です。

監修 清水愛子 (医師・一般社団法人グッドネイバースカンパニー代表理事)

5種類のどのハーブかは、その日のお楽しみ!

4月の文京の湯は、毎日が100%天然ハーブ湯の日



ガイヨウ刻み(ヨモギ)



ドクダミ刻み



チンピ刻み(柑橘の皮)



ローズマリー刻み



ハッカ刻み

銭湯でフレイル予防!

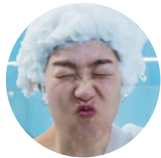
フレイル予防のために、いろんな観音様になって、表情筋を鍛えましょう!



① お怒り観音
菩薩の顔は何度まで?眉間にしわを寄せて怒った顔です。



② 驚き観音
目を一番大きく開いて、額にしわを寄せましょう。



③ 酸っぱい顔観音
目と口をギュッと顔の要素を鼻に寄せるイメージで。



④ 悲しみ観音
眉毛と目じりを下げ、口をすぼめましょう。



⑦ 不満な観音
頬に空気をためてぶっくりさせる、軽く顎を引きましょう。



⑧ ひょっとこ観音
口をすぼめて、左右のどちらかに寄せる。目は大きく開きます。



⑨ 大声で叫ぶ観音
縦に口を大きく開けて、目を見開き眼球は上を向きます。



⑩ あっかんべー観音
口を大きく開けた状態から、全力で舌を大きく前に出します。

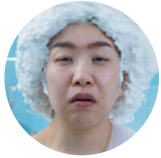


⑤ しあわせ観音

しあわせな人がしあわせな顔になるのではなく、しあわせな顔をしている人が、実は、しあわせなのです。だから銭湯はしあわせ度アップの秘訣です。



⑥ 笑顔観音
口角を上げてイーの表情。目を細めましょう。



⑪ 無表情観音
全体の力を抜いてぼーっと前を向きましょう。

4月の文京の湯は、毎日が100%天然ハーブ湯の日

天然ハーブの癒やひでフレイル予防!



ガイヨウ刻み (ヨモギ)



ドクダミ刻み



テンペ刻み (柑橘の皮)



ローズマリー刻み



ハッカ刻み



住所 文京区目白台1-1-13
電話 03-3941-7856
営業時間 午後4時〜午後11時30分
定休日 月曜、金曜

豊川浴泉



住所 文京区大塚3-18-16
電話 03-3941-5826
営業時間 午後3時30分〜午後11時30分
定休日 月曜

大黒湯



住所 文京区白山2-17-11
電話 03-3811-1052
営業時間 午後4時〜午後11時30分
定休日 月曜

白山浴場



住所 文京区千駄木5-14-15
電話 03-3823-0371
営業時間 午前11時〜午前0時
定休日 年中無休
(毎週土・祝日は8時〜)

ふくの湯

津和野町東京事務所

ご注意: コロナ対策のために営業時間を変更する場合があります。

入浴料 大人: ¥470 中人: ¥180 小人: ¥80



のれんくぐればパラダイス
文京浴場組合

銭湯でフレイル予防!

くちビルの湯 十一面観音ごっこ

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態のことをフレイルといいます。オーラル（口腔）フレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりする機能の低下のことです。このオーラルフレイル予防には、いろんな表情をして顔の筋肉を使うことが重要です。さあ、「十一面観音ごっこ」でいろんな観音さまになって、お風呂で表情筋を鍛えましょう!



① お怒り観音
菩薩の顔は何度まで? 眉間にしわを寄せて怒った顔です。



⑥ スマイル観音
口角を上げて「イー」の表情。目を細めましょう。



② 驚き観音
目を一番大きく開いて、額にしわを寄せましょう。



⑦ ご不満観音
頬に空気をためてぷっくりさせて、軽く顎を引きましょう。



③ 酸っぱい顔観音
目と口をギュッと! 顔の要素を全部鼻に寄せるイメージで。



⑧ ひょっこ観音
口をすぼめて、左右のどちらかに寄せる。目は大きく開きます。



④ 悲しみ観音
眉毛と目じり、口角を下げましょう。



⑨ 大声で叫ぶ観音
縦に口を大きく開けて、目を見開き、目線を上に向けましょう。



⑤ しあわせ観音
しあわせな人がしあわせな顔になるのではなく、しあわせな顔をしている人が、実は、しあわせなのです。



⑩ あっかんべ〜観音
口を大きく開けた状態から、全力で舌を大きく前に出します。



⑪ 無表情観音
顔全体の力を抜いてぼーっと前を向きましょう。

監修：一般社団法人グッドネイバースカンパニー
(代表：清水愛子/医師)

「くちビルディング」は、グッドネイバースカンパニーが開発・提唱する、オーラルフレイル予防のためのプログラムです。

100%天然生薬刻みの湯+くちビルディング/

銭湯でフレイル予防!

くちビルの湯2



詠み手 児島満理奈 (理学療法士)



←くちビルの湯2紹介「ゆ太郎チャンネル」



文京浴場組合

ふくの湯

千駄木林町

白山浴場

戸崎町

大黒湯

大塚仲町

豊川浴泉

目黒公園川町

銭湯でもできるフレイル予防のトレーニング!

俳句のリズムにのせて、「滑舌川柳」。昭和のギャグとともに、「よっこいしょういち運動」。洗髪と一緒に、「束の間の頭皮硬」。監修 清水愛子 (医師・一般社団法人グッドネイバースカンパニー代表理事)

五月の週末は、
一〇〇%天然
生薬刻みの湯

毎週土曜日 けんびせん

健美泉
(販売名:健美泉)

清明美肌 深層保湿

お湯色 緑褐色

女性に おすすめ

生薬成分の働きにより、身体を温めると共に、かさついた肌を滑らかに整える美肌タイプの薬湯です。
萱草、川芎、桂皮、葛根(藤辛子)、生薑、山椒子、蒼朮、当帰、陳皮、大茴香
全10種の生薬ブレンド。

毎週日曜日 ずいけいせん

瑞恵泉
(販売名:瑞恵II)

瑞祥貴香 和寛入肌

お湯色 褐色

女性に おすすめ

肌に優しい香り豊かな薬湯。じっくり身体を温め、痛みを和らげます。
桂皮、当帰、甘草、陳皮、生薑、川芎、紅花、薄荷
全8種の生薬ブレンド。

銭湯でフレイル予防!



©グッドネイバースカンパニー

●よっこいしょういち運動

よっこいしょういち よっこいしょうご
よっこいしょうに よっこいしょうろく
よっこいしょうさん よっこいしょうしち
しまくらちよこ! たこはちろう!



スクワット版



モモあげ版

●滑舌川柳

俳句のリズムに乗せて言ってみよう!



ぼの段

ごごごごご
ごごごごごご
極楽の湯



ごの段

ポポポポ
ポポポポポポ
ポッカポカ

●束の間の頭皮硬

頭・顔・首を手のひら全体でマッサージ。
リラックスしてちよっぴり逃避行?



くちビルの湯2 紹介
「ゆ太郎チャンネル」

生薬刻みの湯
一〇〇%天然
五月の週末は

毎週土曜日 けんびせん

けんびせん
健美泉
(販売名:健美泉)

清明美肌
深層保湿

お湯色
緑褐色

女性におすすめ

生薬成分の働きにより、身体を温めると共に、かさついた肌を滑らかに整える美肌タイプの薬湯です。
甘草、川芎、桂皮、薯蓣(唐辛子)、生姜、山梔子、蒼朮、当帰、陳皮、大茴香
全10種の生薬ブレンド。

毎週日曜日 ずいけいせん

ずいけいせん
瑞恵泉
(販売名:瑞恵II)

瑞祥貴香
和寛八蕨

お湯色
褐色

女性におすすめ

肌に優しい香り豊かな薬湯。
じっくり身体を温め、痛みを和らげます。
桂皮、当帰、甘草、陳皮、生姜、川芎、紅花、薄荷
全8種の生薬ブレンド。



住所 文京区目白台1-1-13-11
電話 03-3941-7856
営業時間 午後4時〜午後11時30分
定休日 月曜、金曜



住所 文京区大塚3-8-16
電話 03-3941-5826
営業時間 午後3時30分〜午後11時30分
定休日 月曜



住所 文京区白山2-17-11
電話 03-3811-1052
営業時間 午後4時〜午後11時
定休日 月曜



住所 文京区千駄木5-14-1-5
電話 03-3823-0371
営業時間 午前11時〜午前0時
(毎週土・日・祝日は8時〜)
定休日 木曜日

津和野町東京事務所

ご注意ください:コロナ対策のために営業時間を変更する場合があります。

入浴料 大人: ¥470 中人: ¥180 小人: ¥80



のれんぐればパラダイス
文京浴場組合

銭湯でフレイル予防!

くちビルの湯2 滑舌川柳

俳句のリズムに乗せて「ぽ」と「ご」をたくさん言ってみよう!



「ご」の段
いじいじいじ
いじいじいじ
極楽の湯

「ぽ」の段
ポポポポ
ポポポポ
ポツカポカ



監修：一般社団法人グッドネイバースカンパニー（代表：清水愛子／医師）

「くちビルディング」は、グッドネイバースカンパニーが開発・提唱する、オーラルフレイル予防のためのプログラムです。

銭湯でフレイル予防!

くちビルの湯2

とうひこう

東の間の頭皮硬

あたま、カタクないですか?

頭や顔の筋肉、意識しないと誰もがみんな石あたま



頭・顔・首を手のひら全体でマッサージ。
リラックスしてちょっぴり逃避行?

監修：一般社団法人グッドネイバースカンパニー（代表：清水愛子／医師）

「くちビルディング」は、グッドネイバースカンパニーが開発・提唱する、オーラルフレイル予防のためのプログラムです。

銭湯でつれいれ予防!

くちビル²の湯

よっこいしょういち運動

自分に合った動きを選んで
昭和のギャグとともに、8回やってみよう



たこはちろりー!

よっこいしょういち

よっこいしょういち

よっこいしょういち

しまへんろりー!

よっこいしょういち

よっこいしょういち

よっこいしょういち

監修：一般社団法人グッドネイバースカンパニー（代表：清水愛子／医師）

「くちビルディング」は、グッドネイバースカンパニーが開発・提唱する、オーラルフレイル予防のためのプログラムです。