

ご当地体操

い



い



おおず生き活き体操

～パート1～

～これからも元気で生き生きと過ごす為に～



準備

～身体の健康チェック～

* 今日の体調はどうですか？

* 血圧は高くなかったですか？

(160/95以上の時や気分がすぐれない時には、お休みしましょう。)

～ はじまりの体操 ～

ぶらぶら・とんとん・すいすい

(3つの言葉で身体を動かします。)

～ 痛みのチェック ～

① **首**を軽く左右・前後に動かす。

② **肩**の上下動・回す。

③ **腰**を左右にねじる。

(胸の前で手をクロスさせて行います。)

④ **膝**の軽い曲げ伸ばし

* 痛みを感じる部位がある場合には、その部分はあまり無理のないように運動を行いましょう。

～ ウォーミングアップ ～

「ラジオ体操」

(ジャンプはその場の足踏みで行いましょう。)

～タオルストレッチ～

《注意点》

※息を止めないように気を付けましょう。

※無理のない範囲で気持ちよく伸ばしましょう。

※ストレッチする筋肉を意識してから、10秒程度ゆっくり伸ばしていきましょう。

①体側のストレッチ

- ・タオルの両側をピンと張るように持ちます。
- ・頭の上に息を吐きながら、ゆっくり上げ、10秒間気持ちよく伸ばします。



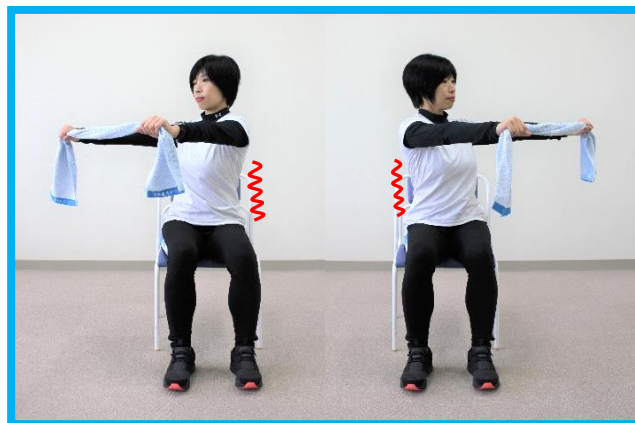
②胸のストレッチ

- ・腰の後ろで手のひらを上にして持ちましょう。
- ・息を吐きながら、肩甲骨を背骨のほうに引き寄せます。
- ・ゆっくりと10秒間胸を広げていきましょう。



③腰・背中ストレッチ

- ・タオルを胸の前でピンと持ちましょう。
- ・そのまま息を吐きながらゆっくり右にねじります。
- ・左の腰、背中まわりがひっぱられていることを意識します。
- ・左も同様に行いましょう。



④股関節まわりのストレッチ

- ・膝の裏にタオルをひっかけたら息を吐きながら、ゆっくり股関節をまげていきます。
- ・お尻から太ももの付け根を意識できたら、10秒間気持ちよく伸ばします。
- ・反対の足も同様に。



⑤太ももの裏側のストレッチ

- ・足の裏にタオルをひっかけて膝を伸ばします。タオルを軽く引っ張りながら、体をゆっくり倒し、太ももの後ろを意識します。
- ・息を吐きながら少し足を広げて10秒間気持ちよく伸ばします。
- ・反対の足も。



～筋力トレーニング～

《注意点》

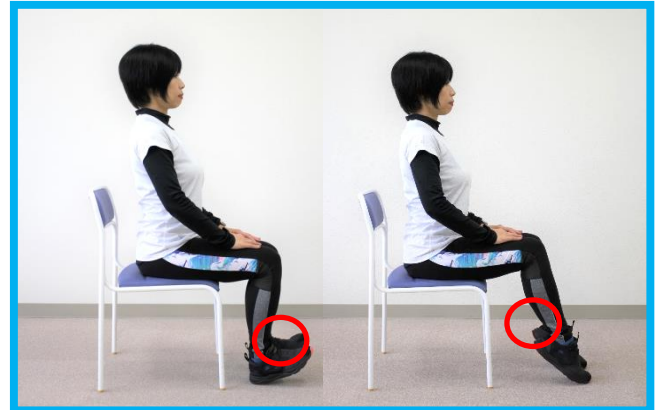
※息を止めないように気を付けましょう。

※10回～20回を1セットとして、2～3セットを目安に行いましょう。

※ゆっくり数えながら、動かしている筋肉を意識して繰り返しましょう。

①下腿部の筋トシ

- 足の裏を地面にしっかりとつけましょう。
- つま先とかかとを交互にゆっくりと上げ下げします。
- 膝から下の筋肉が動いていることを意識して、繰り返して行いましょう。



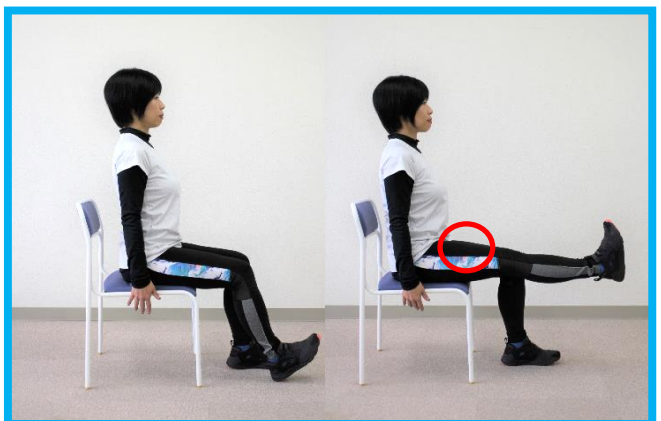
②腸腰筋の筋トシ

- ゆっくりと膝を交互に持ち上げます。
- 太ももの付け根に、軽く力を入れ、股関節まわりが動いていることを意識して、繰り返していきましょう。



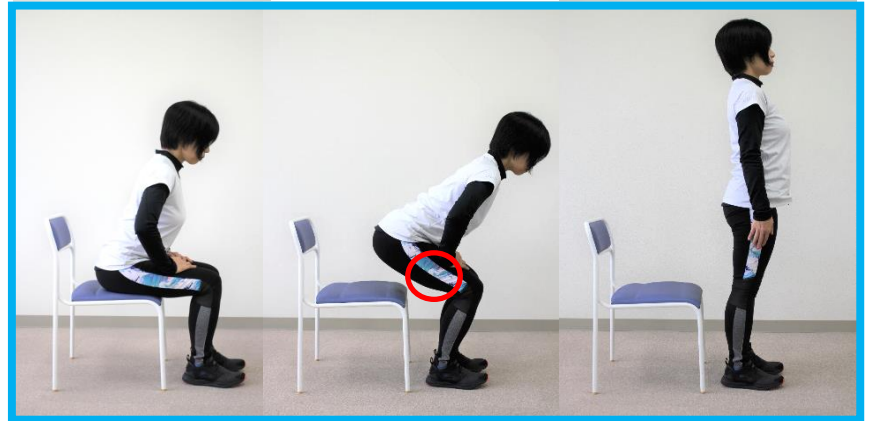
③太ももの筋トシ

- 片足ずつ行います。
- 右足のつま先を立てて、膝を伸ばしたところで、少し止めてから、ゆっくりもどします。
- 太ももに力を入れることを意識しながら、繰り返していきましょう。
- 左足も同様に行います。



④いすの立ちすわり筋トレ

- 上体を前に倒しながら、太ももに力を入れて立ち上がります。
- 座るときは、お尻からゆっくり着地します。
- この立ちすわり運動を、自分のペースで繰り返します。



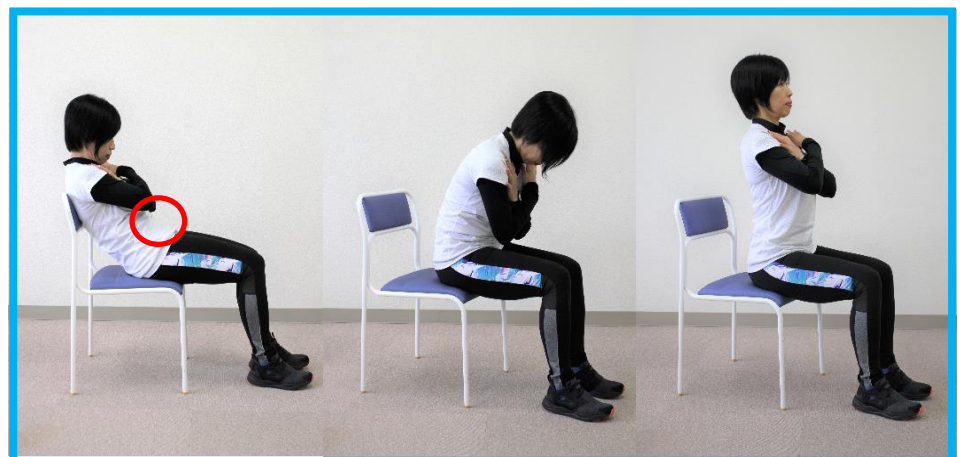
⑤背中筋トレ

- 肘を軽く曲げて脇を閉めます。
- 肩甲骨のまわりの筋肉が動いていることを意識して、身体の後ろに肘を引く動作を繰り返していきましょう。



⑥腹筋の筋トレ

- いすの座面少し手前に座り、背もたれに背中をつけたところから始めましょう。胸の前で、両手をクロスします。
- 背中を丸めながら、お腹に力を入れることを意識して、起き上がり動作を繰り返していきましょう。



※①～⑥まで終わったら、2～3回深呼吸しましょう。

～タオルストレッチ～

《注意点》

※息を止めないように気を付けましょう。

※無理のない範囲で気持ちよく伸ばしましょう。

※ストレッチする筋肉を意識してから、10秒程度ゆっくり伸ばしていきましょう。

※長座の姿勢が疲れる場合は、壁などにもたれて行いましょう。

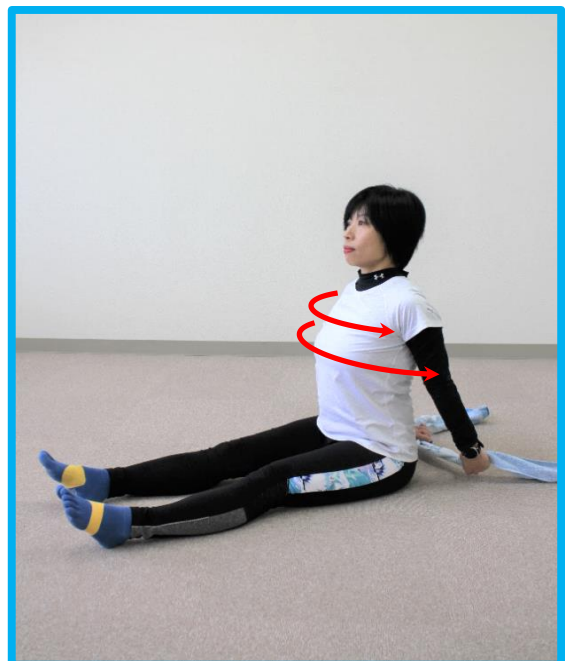
①体側のストレッチ

- ・長座の状態から
タオルを頭の上に
息を吐きながらゆっくりと上げ
10秒間、気持ちよく
伸ばしましょう。



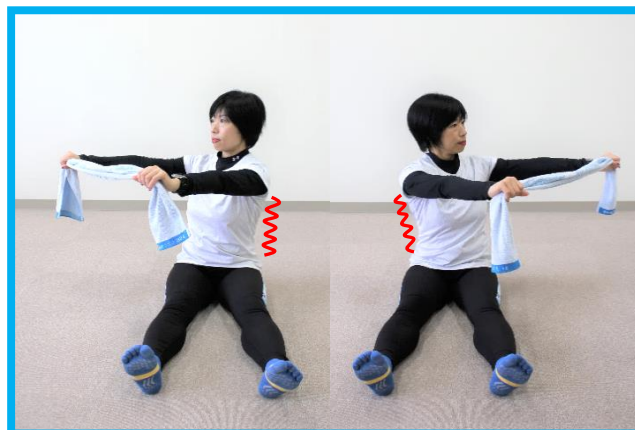
②胸のストレッチ

- ・長座の状態から
タオルを身体の後ろに持ち
息を吐きながら
ゆっくりと10秒間
胸を広げていきましょう。



③腰・背中ストレッチ

- 長座の状態から
タオルを胸の前で
ゆっくりと息を吐きながら
左右にねじりましょう。
- 左も同様に行いましょう。



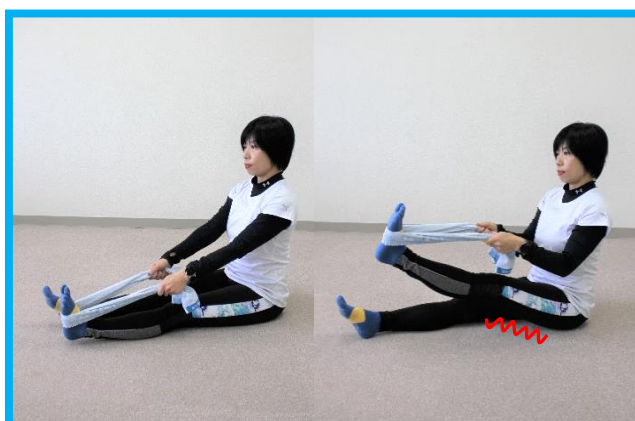
④股関節まわりのストレッチ

- 長座の状態から
膝の裏にタオルをひっかけて
息を吐きながら
ゆっくりと股関節をまげて
10秒間気持ちよく
伸ばしましょう。



⑤太ももの裏側のストレッチ

- 長座の状態から足の裏にタオルをひっかけて膝を伸ばした状態でゆっくりと息を吐きながら足を引き上げましょう。
- 太ももの裏側を気持ちよく伸ばしましょう。



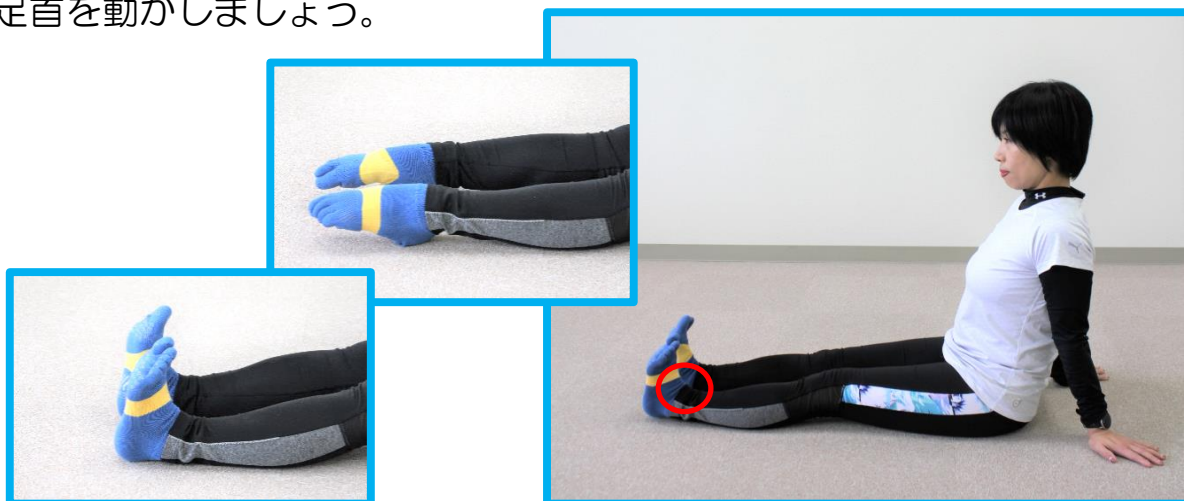
～筋力トレーニング～

《注意点》

- ※息を止めないように気を付けましょう。
- ※10回～20回を1セットとして、2～3セットを目安に行いましょう。
- ※ゆっくり数えながら、動かしている筋肉を意識して繰り返しましょう。
- ※長座の姿勢で動く時腰の痛みが出る場合は、無理のない程度の回数にしましょう。

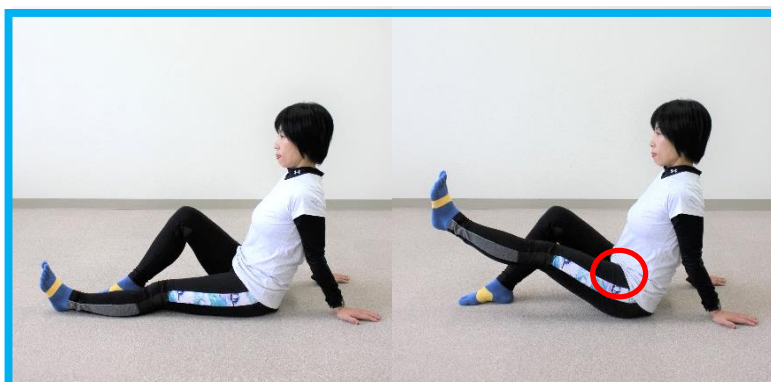
①下腿部の筋トシ

- ・長座の状態から、後ろに手を付きましょう。
- ・つま先を無理なくたおしたりおこしたりしながら、膝から下の筋肉が動いていることを意識して、足首を動かしましょう。



②太ももと腸腰筋の筋トシ

- ・長座の状態から左足のみ膝を立てましょう。
右足はつま先を立て、膝を伸ばしたまま、太ももと付け根に力を入れてゆっくり上げ下げを繰り返しましょう。
- ・左足も同様に行いましょう。



③スクワット

- おしりを少し後ろに引きながら、足裏の上でゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行いましょう。
- おしりを軽く下におとしたところで少し止まり、太ももと付け根の筋肉に力を入れて、かかとで地面を押しながら、立ち上がる動作を繰り返しましょう。

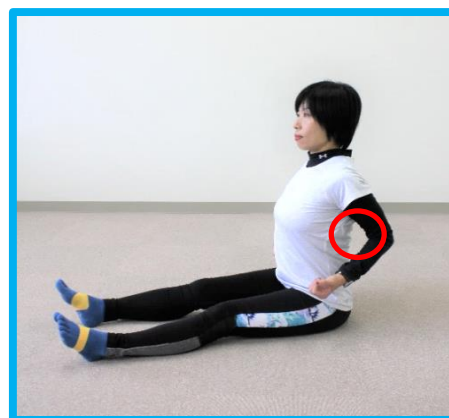


※椅子を軽く持ちながら行くと、安定感があります。



④背中の筋トシ

- 長座の状態です肘を軽く曲げて脇を閉めましょう。
- 背中の筋肉が動いていることを意識して身体の後ろに肱を引く動作を繰り返していきましょう。



⑤おしいあるき

- 長座の状態から、軽く腕をふり、上体をねじりながら、おしりで歩きましょう。
- ウエストや股関節まわりを意識しましょう。
- 前に10、後ろに10を数えながら歩き、無理のない程度に繰り返しましょう。



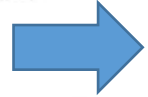
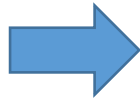
※①～⑤まで終わったら、2～3回深呼吸しましょう。



♪うた体操♪ “おさるのかごや” イス編



左右の肩を
とんとん... 4回ずつ



えーさ えーさ

えさほいさっさ

おさるのかごやだ

ほいさっさ

舟をこぐように左右の足も出し
ながら..



それやっことどっこいほいさっさ

手拍子しながら
足踏みも...リズムに
のって



日暮れの山道

細い道



おだわらちようちん

ぶらさけて



ほーい ほいほい

ほいさっさ





♪うた体操♪ “おさるのかごや” 立位編



えーさ えーさ

えさほいさっさ

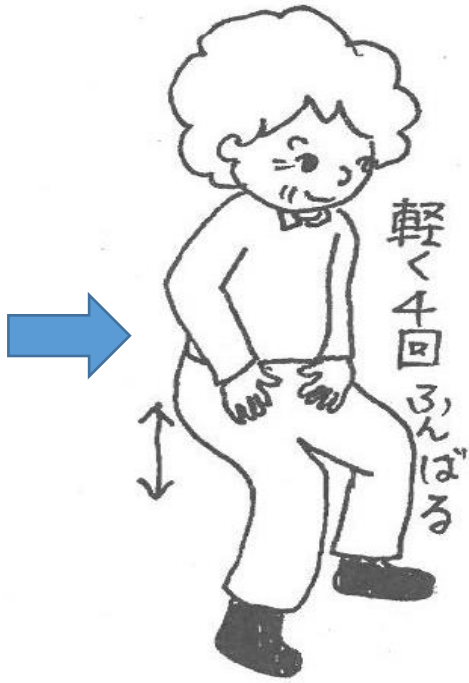


毎日元気に体操だ

[右手を上げて右足で片足立ち]
[左手を上げて左足で片足立ち]



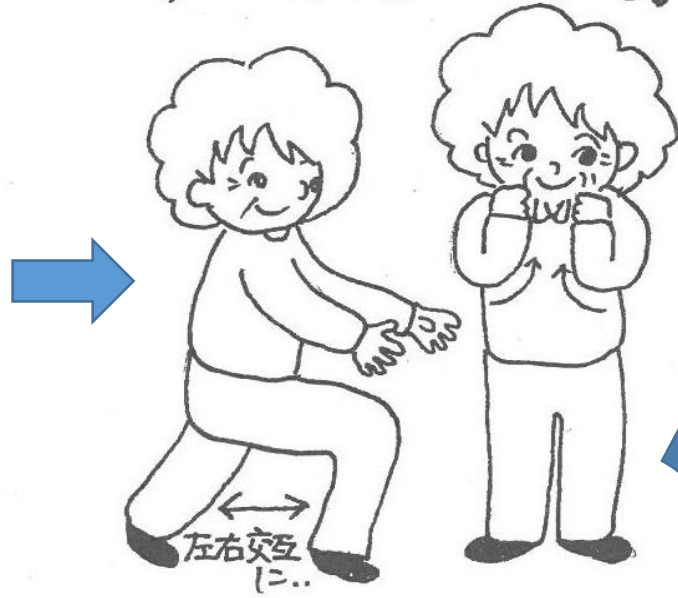
ほーい ほいほい



足腰しっかりふんばって

明日も楽しく暮らしましょう

一歩足を踏み出して... もどる。



それやとことこいほいささ



3つ手をたたく
ながら足踏み。

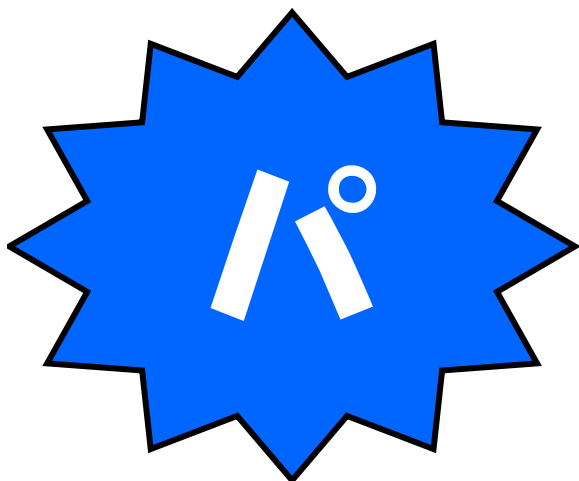


ほいささ





♪ お口の体操 ♪ “パタカラ” 編



上下の唇を閉じる力

弱ると...

吸う・飲むが
難しくなる



舌の先（前方）を
上あごに押しつける力

弱ると...

食べ物を
押しつぶすことが
難しくなる

① パタカラで、「三三七拍子」

「パパパ、パパパ、パパパパパパ」、
「タタタ、タタタ、・・・」
だんだんテンポを速くしてみましょう。

③ パタカラで、「季節の歌」

例) さくら
こいのぼり
かたつむり など





舌の付け根・奥（後方）を
咽喉に押しつける力

弱ると...

飲み込みが
難しくなる



舌を丸めて
上あごに押し付け
飲み込む力

弱ると...

食べ物を
丸められなくなる

② パタカラで、「きらきら星」の歌

ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱー
た・た・た・た・た・た・たー
か・か・か・か・か・か・かー
ら・ら・ら・ら・ら・ら・らー
ぱ・た・か・ら・ぱ・た・かー
ぱ・た・か・ら・ぱ・た・かー



～ クーリングダウン ～

* はじまいの体操をふいかえいます。

ぶらぶら・とんとん・すいすい

(気持ちよく軽く身体を動かし、疲労を残さないように
しましょう)

* 深呼吸を2～3回ゆっくりと繰り返し、
リラックスして、心と身体を落ち着かせます。

「おつかれさまでした😊」

おおず生き活き体操 テキスト ～パート1～

運動考案者 NPO法人 歩
 踏 智子 健康運動指導士

発 行 大洲市地域包括支援センター

発 行 日 平成31年2月