

～ 子どもから高齢者の方まで！ 家庭や地域で体操を ～

楽しく 勇躍体操



勇躍加東の
メロディにのせて♪♪



がとういきいき
筋力アツプ
体操



加東市



楽しく、らくにストレッチ **らく** **勇躍**体操

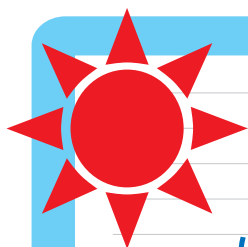
皆さんは「老化は仕方ないこと」と考えていませんか？

介護が必要になり介護保険サービスを利用する人は毎年増加しています。介護が必要になったおもな原因は、脳卒中や認知症などいろいろあげられますが、転倒による骨折も非常に多くみられます。

高齢期にはいると、骨・関節・筋肉などの「運動器」に衰えがみられるようになります。転倒・骨折は、骨のもろさと転びやすさが重なった時に起こります。「老化は足から」と言いますが、転倒しやすくなるのは、足の筋力と足で体全体のバランスを保つ能力が低下することによります。

この「楽しく、らくにストレッチ らく 勇躍体操」は、さわやかな「勇躍加東」のメロディに乗せて、誰でも、わずか数分で手軽にできるストレッチ体操です。柔軟性と協調性を主とした体操で、全身をまんべんなく動かすことで体の筋を伸ばし体を柔らかくし血流が良くなります。このことで、体を動かした時のけがの予防はもちろんのこと、脳の活性化、精神的なリラックス、疲労回復やリフレッシュにも効果があります。

※加東市民病院リハビリテーション科の理学療法士が考案しました。



朝のさわやかな目覚めに、
日中のお仕事の台間に、
ゆっくりとした眠りの準備に・・・

ぜひこの体操を覚えて、
生活のリズムの中に
取り入れてください。



あしの体操…P13

腰痛の予防
つまずきの予防 …P14

かとういきいき
筋力アップ体操 …P15～

勇躍加東



水面清かな
湖に
幾多の波紋
重ねつつ
今日を築きし
先達の
歩み尊き
この大地

活力満ちる
我が加東
活力満ちる
我が加東

※繰り返し



播磨高野に
佇めば
パノラマひと目
望みたる
まちに息づく
四万の
固く結びし
絆あり

元気が集う
我が加東
元気が集う
我が加東

※繰り返し



望み豊かな
まほろばに
日輪咲いて
風が立つ
技と文化を
はぐくみて
一路理想の
まちづくり

夢あるまちぞ
我が加東
夢あるまちぞ
我が加東

※繰り返し

体操をするときのポイントと注意

- 痛みを感じない範囲で行いましょう。
- 自然な呼吸を意識して、呼吸は止めないようにしましょう。
- 引き伸ばしている筋肉や強化している筋肉を意識しましょう。
- 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
- 椅子に座ってする時は、椅子が動いたり、ひっくり返ったりしないように、重くて丈夫な椅子を選びましょう。

様子を見ながら、
運動の種類や回数を
増やしていきま
しょう！

今日は
休もう…



無理は禁物!!
休む・準備体操だ
けにするなどの調
整も大切です。

腰や背中が曲がりがちなので、しっかり胸をはりましょう。



♪前奏に合わせリズムをとって♪

1

♪水面清かな



両手をまっすぐに伸ばして、少し前かがみになります。



2

♪湖に

体を起こしながら両腕を水平に広げ、体より後ろまで開きます。



普段の生活では腕を肩より上にあげることが少なくなってきました。

3

♪幾多の波紋



右手を上にあげ、左手を下にします。右手の手のひらは上向きに、左手の手のひらは下向きにします。顔はあげた手を見ます。

4

♪重ねつつ

左手と右手を入れ替えます。



背中が曲がっている方が無理に胸を張ろうとすると、^{けんこうこつ}肩甲骨だけが引き寄せられる動きになりがち。肩甲骨を過度に引き寄せている筋肉をストレッチします。

5 ♪ 今日を築きし



胸元にボールを抱えるように、両手を外から回し、少し前にかがみながら手を組みます。



6 ♪ 先達の



体を起こしながら、手を組んだまま腕を上へあげます。

体をまっすぐ保ったまま、腕だけを地面と水平の位置に戻します。



背骨の関節ひとつひとつが固くなり、体をひねる動きがしにくくなってしまう。

7 ♪ 歩み尊き



体を右へひねります。そのままゆっくり戻します。



8 ♪ この大地

体を左へひねります。そのままゆっくり戻します。



サビ ここからは1番～3番同じ♪

足があがりにくくなり、つまずきやすくなります。しっかりと足をあげる運動です。

1 ♪ 活力満ちる



両手の手のひらを上に向け前に出し、グーをつくりながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりあげます。



手の動きは同様にして、左足をしっかりあげます。



3 ♪ 活力満ちる



もう一度、両手の手のひらを上に向け前に出し、グーをつくりながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりあげます。

手の動きは同様にして、左足をしっかりあげます。



背中や腰の筋肉をストレッチします。

2 ♪ 我が加東

しっかりと前かがみになります。手は後ろにして、手のひらを上に向けます。



全身をしっかりと伸ばします。

4 ♪ 我が加東

両手を上げて、しっかりと万歳をします。ゆっくりと気をつけの姿勢に戻します。



5 ♪ 活力満ちる



両手の手のひらを上に向け前に出し、グーをつくりながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりあげます。



手の動きは同様にして、左足をしっかりあげます。



6 ♪ 我が加東

しっかりと前かがみになります。手は後ろにして、手のひらを上に向けます。



7 ♪ 活力満ちる



もう一度、両手の手のひらを上に向け前に出し、グーをつくりながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりあげます。

手の動きは同様にして、左足をしっかりあげます。



8 ♪ 我が加東

両手をあげて、しっかりと万歳をします。ゆっくりと気をつけの姿勢に戻します。



腕の動きと肩甲骨の動きは連動しています。
肩甲骨をしっかりと動かすことで、腕の動きを良くします。



1 ♪ 播磨高野に



両手を肩におき、
肩を後ろに回し
ます。

2 ♪ 佇めば



肩を前に回し
ます。



腕の後ろから背中にかけての筋肉をストレッチします。

3 ♪ パノラマひと目



右手を体の左
側から右側へ
大きく回し、
手を右肩に戻
します。

4 ♪ 望みたる



左手を体の右
側から左側へ
大きく回し、
手を左肩に戻
します。

太ももの前の筋肉は「歩く」「立ち上がる」時に使います。
その筋肉を鍛える動きです。
足首を反らせる力が弱くなると、つまずきやすくなります。

5 ♪ まちに



右手を前に出し、
手のひらを正面
に向けます。
同時に右足を出し、
かかと踵をつきます。

6 ♪ 息づく



左手を前に出し、
手のひらを正面
に向けます。
同時に左足を出し、
踵をつきます。

7 ♪ 四万の



今度は右手と右足を
斜め前に出し、
戻します。
左側も同様に行います。
顔は出した
手の方向を
向きます。



8 ♪ 固く結びし



次は真横に出し、
戻します。
左側も同様にお
こないます。



9 ♪ 絆あり



最後は手を上にあげ、顔
も上を向きます。同時に
足は前に出し踵をつき、
戻します。
左側も同様におこないます。



サビ(P.6)へ ➡

3番

体が固い方は、背中や腰の筋肉や太ももの後ろ側の筋肉が固くなっていますので、これらの筋肉をストレッチします。



♪間奏の間リズムをとって♪

1 ♪ 望み豊かな



両手を、右足に沿って滑らせるように動かし、かがんでいきます。



2 ♪ まほろばに



戻します。



3 ♪ 日輪咲いて



同様に、両手を、左足に沿って滑らせるように動かし、かがんでいきます。



4 ♪ 風が立つ

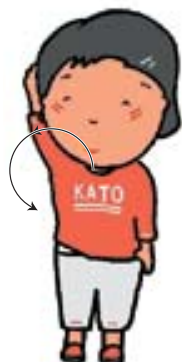


戻します。



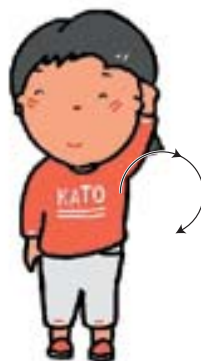
1～2番で肩甲骨や体の周りをまんべんなく動かした後、この動きで大きく腕を動かします。

5 ♪ 技と文化を



右手を内から外へ大きく回し、お腹の中央に置きます。

6 ♪ はぐくみて



同様に左手を回し、お腹の中央に置きます。



曲がりがちな背中や腰をしっかり伸ばします。

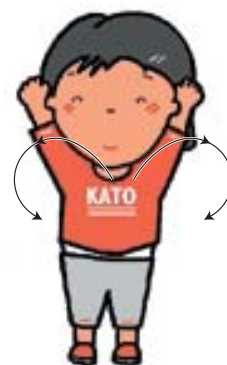
7 ♪ 一路理想の

ゆっくりと両腕を開いて胸を張っていきます。



8 ♪ まちづくり

両腕を大きく、内から外へ回し、気をつけの姿勢に戻します。



サビ(P.6)へ ➡

骨・関節・筋肉などの「運動器」に衰えがみられると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

このような「運動器の障害」にともなう「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群）と言います。



あなたは
大丈夫
ですか？

チェックをしてみましょう!!

- ① 家のなかで
つまずいたり
滑ったりする。

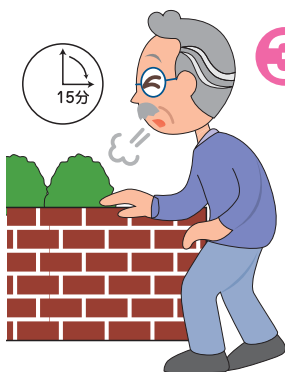


- ② 階段を上るのに
手すりが必要で
ある。



7つの ロコチェック

- ③ 15分くらい
続けて歩けない。



- ⑤ 片足立ちで
靴下がはけない。



- ④ 横断歩道を青信号で
渡りきれない。



- ⑥ 2kg程度の買い物
（1リットルの牛乳
2個程度）をして持ち
帰るのが困難である。



- ⑦ 家でのやや重い仕事
（掃除機の使用、
布団の上げ下ろし
など）が困難である。

