

「**元気! いばらき体操**」は、以下の4種類があります。体力や目的によって使い分けましょう。余裕のあるひとは、複数の体操を組み合わせでおこないましょう。

各体操の特徴

① みんなで元気体操

立ってでも座ってでもできる体操です。ハンカチを使って、みなさんで楽しく実践しましょう。最後は「**ハッピー! ラッキー! イバラッキー!**」と元気に声を出しましょう。



② しっかり筋力アップ体操

しっかりからだを動かしたいひと向けの体操です。「ゆったりストレッチ体操」と組み合わせておこなうことをおすすめします。余裕のあるひとは、足首に重りを巻いたり、ペットボトル(500ml)を持って負荷をかけることで、よりいっそう運動の効果をあげることができます。



③ ゆったりストレッチ体操

運動に慣れていないひとでもできる体操です。全身の大きな筋肉をのばします。体力や体調によって、椅子に座っておこなうか床でおこなうかを決めましょう。



④ にっこりライフ体操

生活の動作を取り入れた体操です。音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう。



問い合わせ先

茨木市保健医療センター
電話:625-6685

介護予防事業担当
※禁無断転載

みんなで体操!! 元気な「いばらき人」になろう!!

元気! いばらき体操

体操PRキャラクター
ケロやん

若がえる

みちがえる

Ver.1

解説パンフレット



茨木市

みんなで元気体操

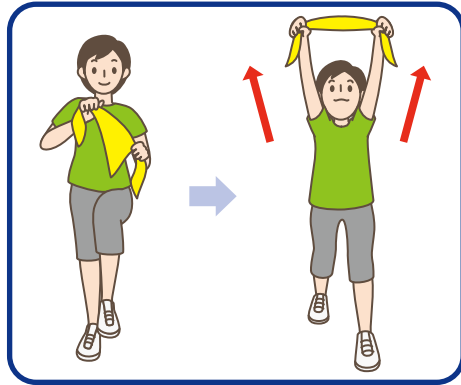
※体操を始める前にハンカチを用意しましょう。
※12～18の運動は、慣れてきたら身体を大きく動かしましょう。

1. ハンカチふりふり



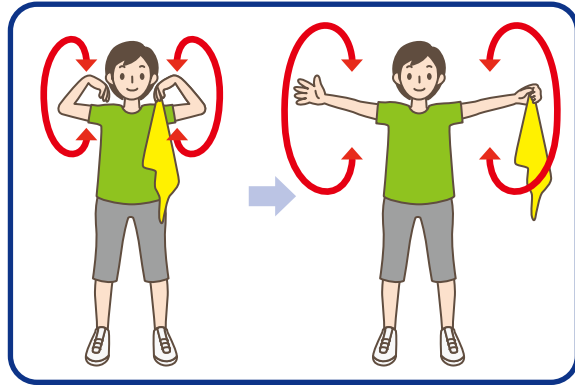
バランスをとります。

2. 背伸び



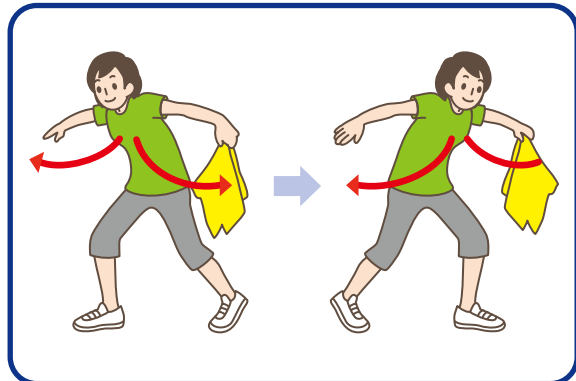
ハンカチをぐるぐる回して前で背伸び

3. 肩回し



肘を曲げて小さく 肘を伸ばして大きく

4. かえる泳ぎ



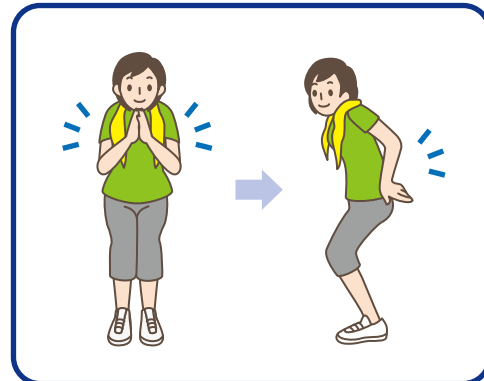
ななめ前にス～イスイ 腕を前後にス～イスイ

5. ウォーキング



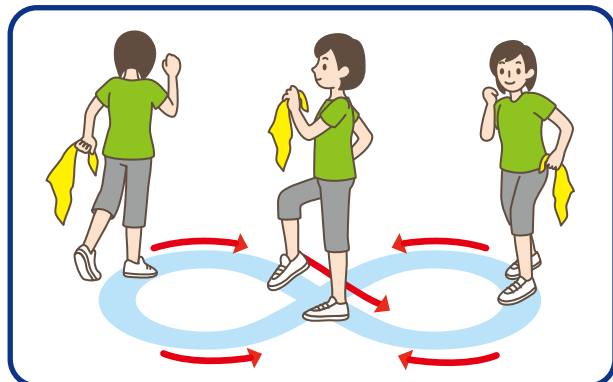
足踏みします。

6. お尻ぺんぺん



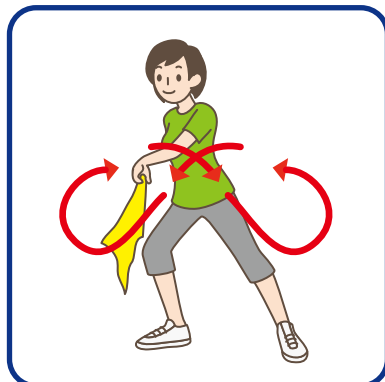
手拍子してお尻たたき

7. 8の字歩き



∞を描くように歩きます。

8. 旗ふり



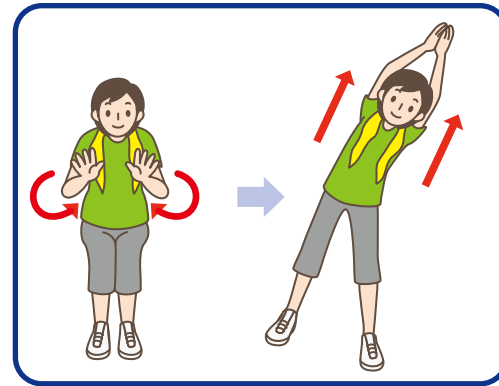
∞の字に腕をふります。

9. ツイスト



足を上げます。

10. かえるジャンプ



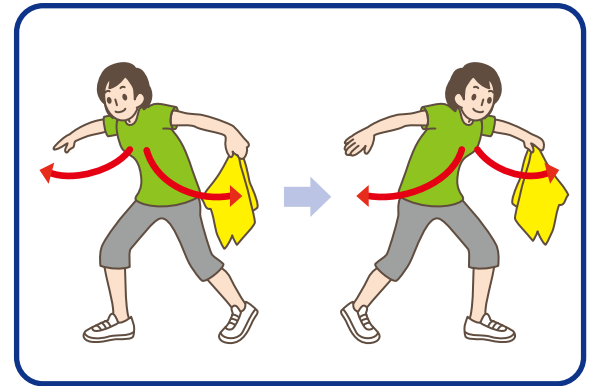
しゃがんで手回し ジャンプ

11. ウォーキング



息を整えます。

12. かえる泳ぎ



ななめ前にス～イスイ 腕を前後にス～イスイ

13. ウォーキング



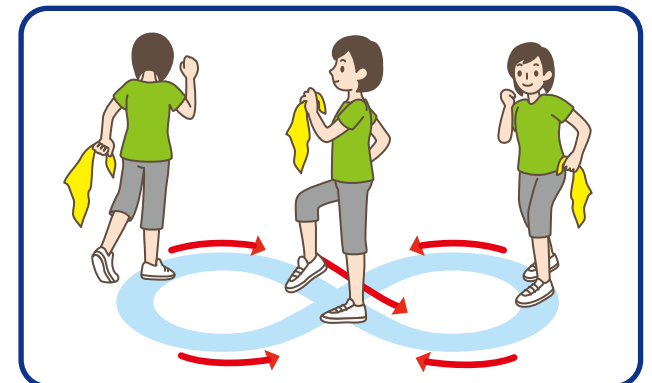
足踏みします。

14. お尻ぺんぺん



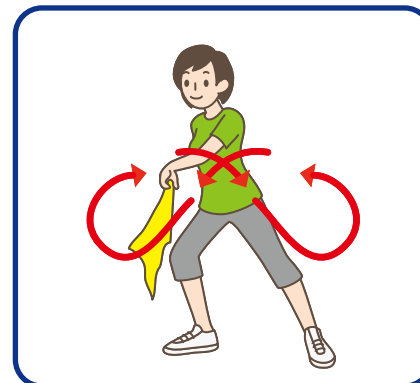
手拍子してお尻たたき

15. 8の字歩き



∞を描くように歩きます。

16. 旗ふり



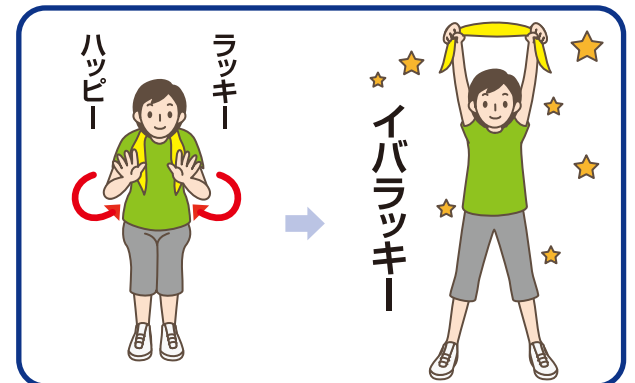
∞の字に腕をふります。

17. ツイスト



膝を上げます。

18. かえるジャンプ



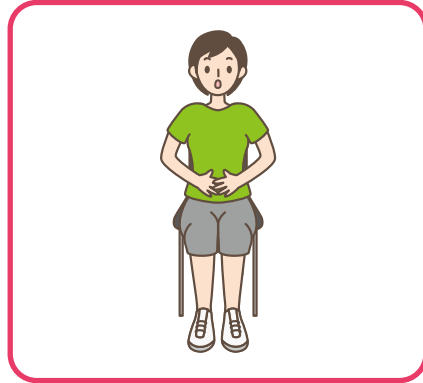
しゃがんで手回し まん中で決めポーズ

注意点

- ① 現在治療中のひとは、主治医と相談の上で行いましょう。
- ② 体力や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- ③ 呼吸は、鼻から吸って、口から吐きましょう。
- ④ 息を止めずに回数を声に出しましょう。
- ⑤ 水分は運動する前から、こまめに補給しましょう。

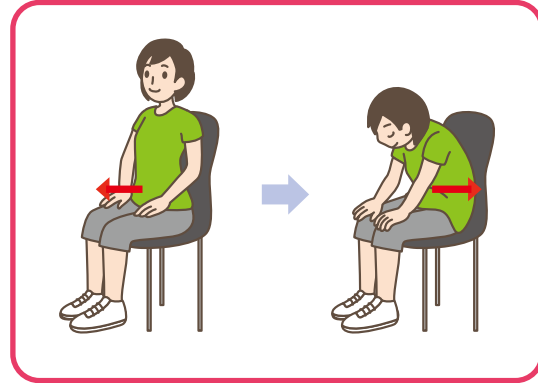
ゆったりストレッチ体操

1. 腹式呼吸



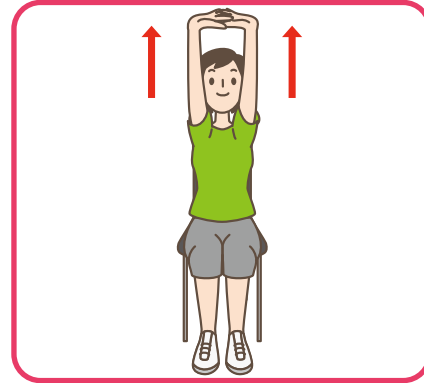
息を吸ってお腹をふくらませ
息をゆっくり吐いてお腹をへこませます。

2. おへそ前後



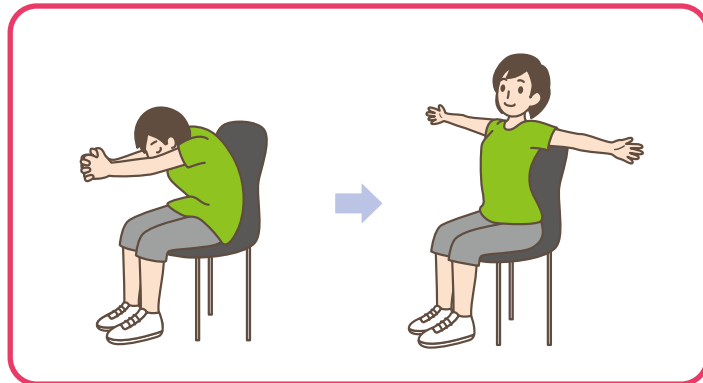
骨盤を傾けるように
おへそを前後に動かします。

3. 背伸び



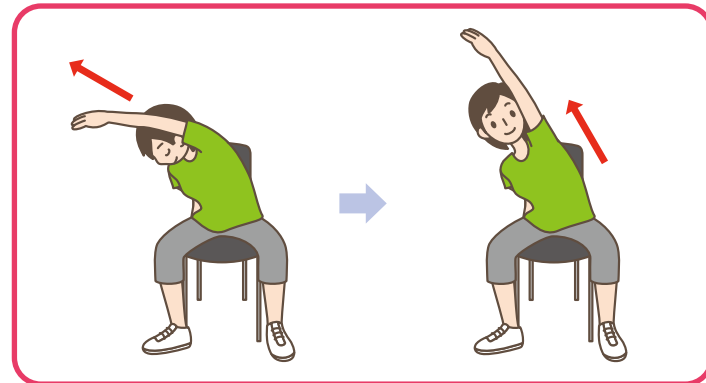
手の平を上に向けて、背伸びします。

4. 背中丸め、胸はり



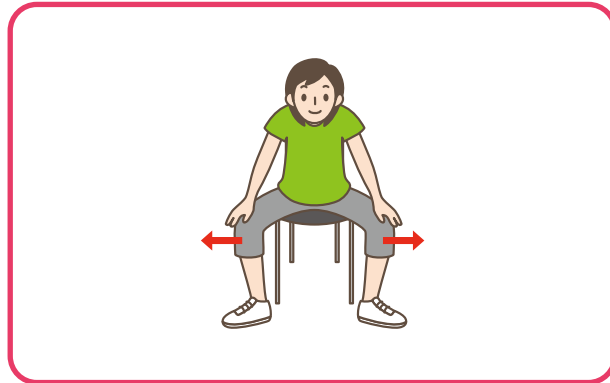
手を組んで背中を丸め、腕を広げて胸を開きます。

5. わき腹伸ばし



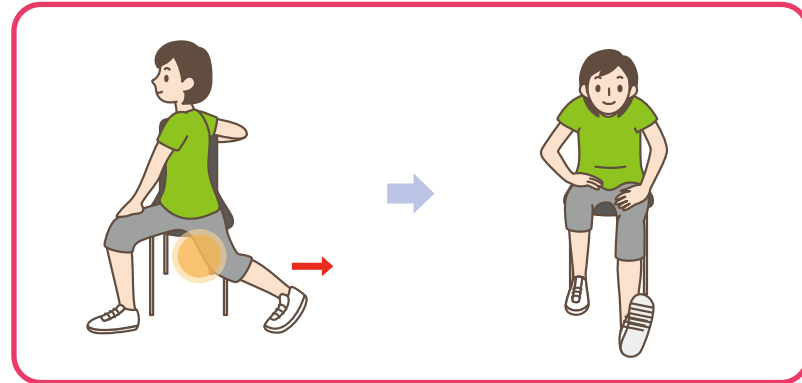
お尻をイスに着けたまま、腕を伸ばして、身体を傾けます。

6. 太もも伸ばし 外・内



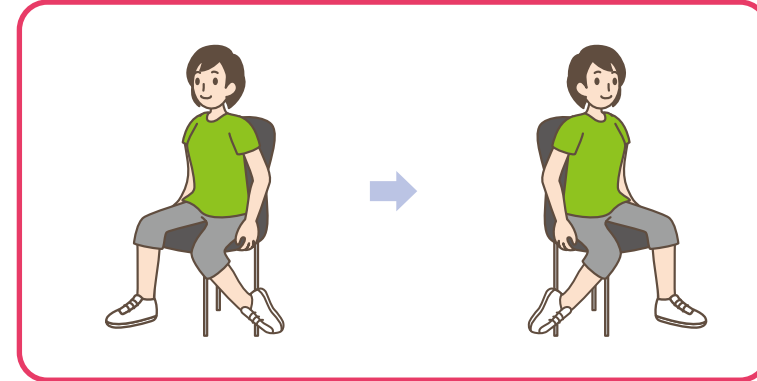
足を開き、両手を膝に置いて、身体を前に倒します。

7. 太もも伸ばし 前・後



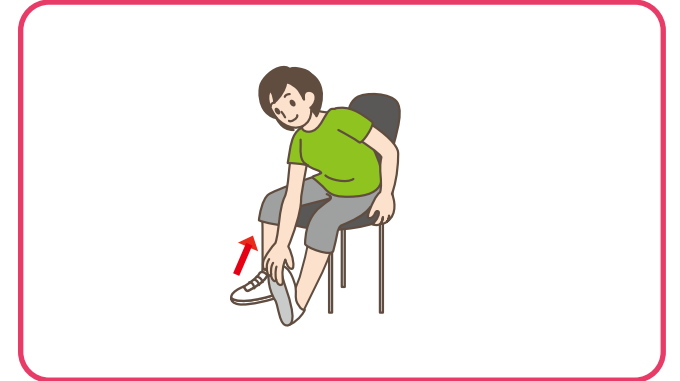
横向きに座り、背もたれを持ち、足を後ろに引きます。
片足を前に出し、背中を丸めずに身体を前に倒します。

8. すね伸ばし



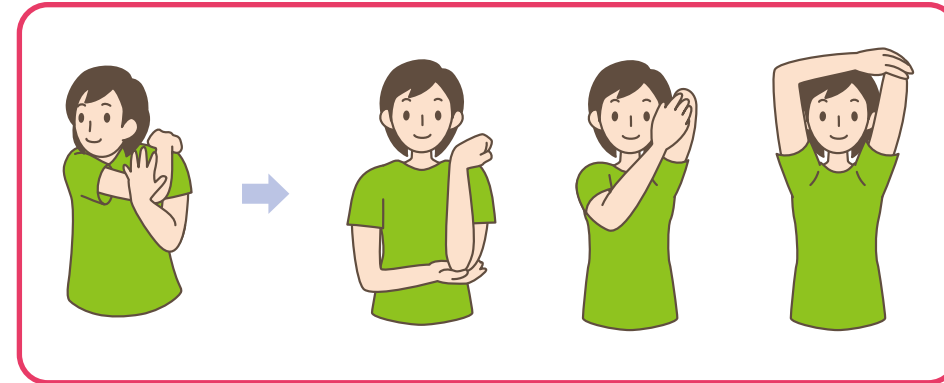
つま先を床に付けて、すねを伸ばします。

9. アキレス腱伸ばし



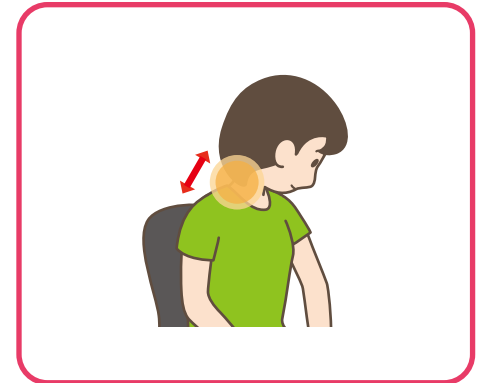
足の先をつかみ、アキレス腱を伸ばします。

10. 腕かかえ 横・上



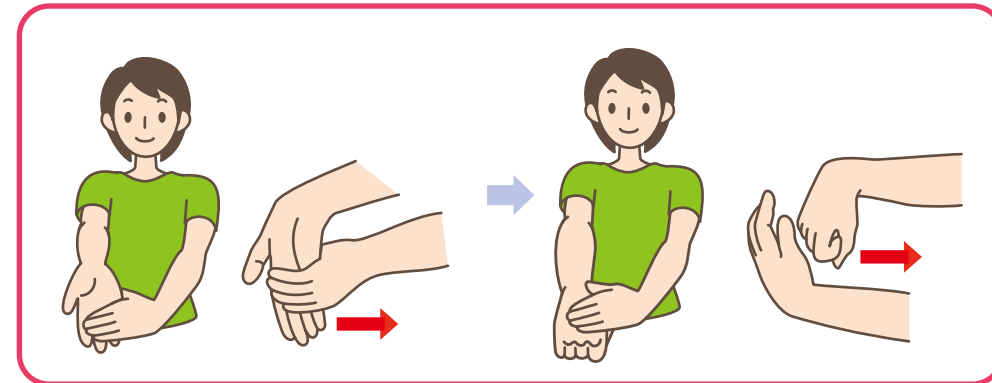
手を反対の肩にのせて、腕を引き寄せます。肘に手を添えて上げます。

11. 首すじ伸ばし



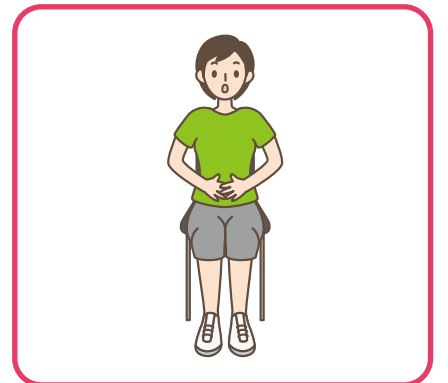
斜め下を向いて首筋を伸ばします。

12. 手首そらし・手首曲げ



手をパーにして、手の平を伸ばします。手をグーにして、手の甲を伸ばします。

13. 腹式呼吸



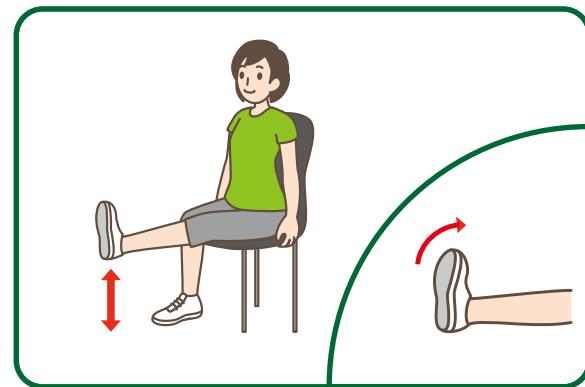
息を吸ってお腹をふくらませ
息をゆっくり吐いてお腹をへこませます。

注意点

- ① 現在治療中のひとは、主治医と相談の上で行いましょう。
- ② 体力や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- ③ 呼吸は、鼻から吸って、口から吐きましょう。
- ④ 息を止めずに回数を声に出しましょう。
- ⑤ 水分は運動する前から、こまめに補給しましょう。

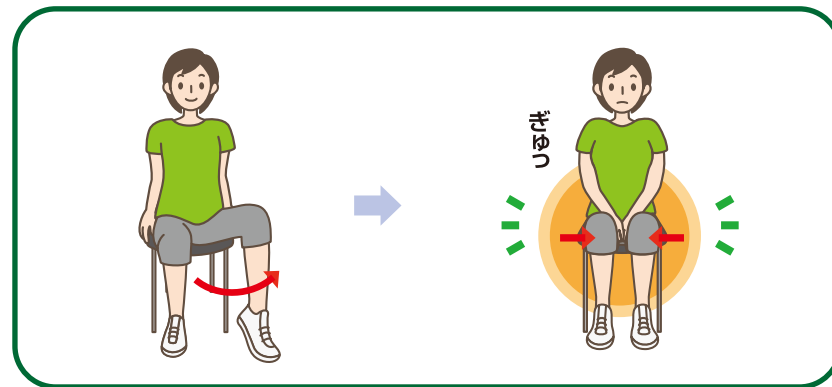
しっかり筋力アップ体操

1. 膝伸ばし



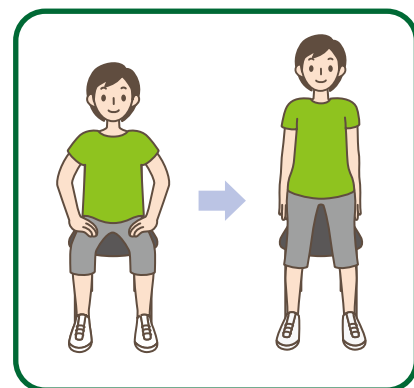
背筋を伸ばして、足の上げ下げをします。

2. 脚を開いて閉じて



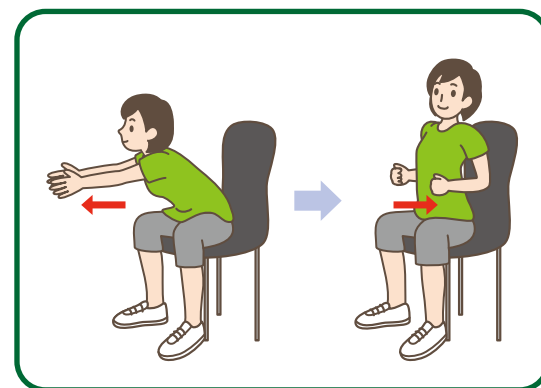
つま先を立てて、開きます。足を戻し、両手を膝にはさみます。

3. スクワット



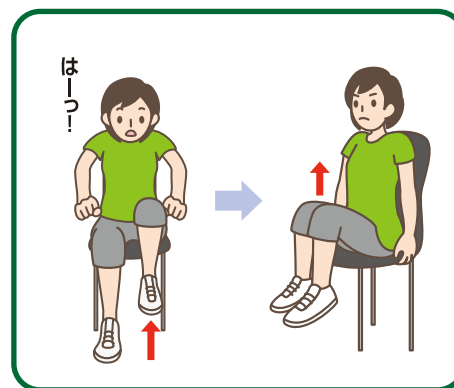
足を肩幅に開いて立ち上がり、ゆっくり座ります。

4. ボートこぎ



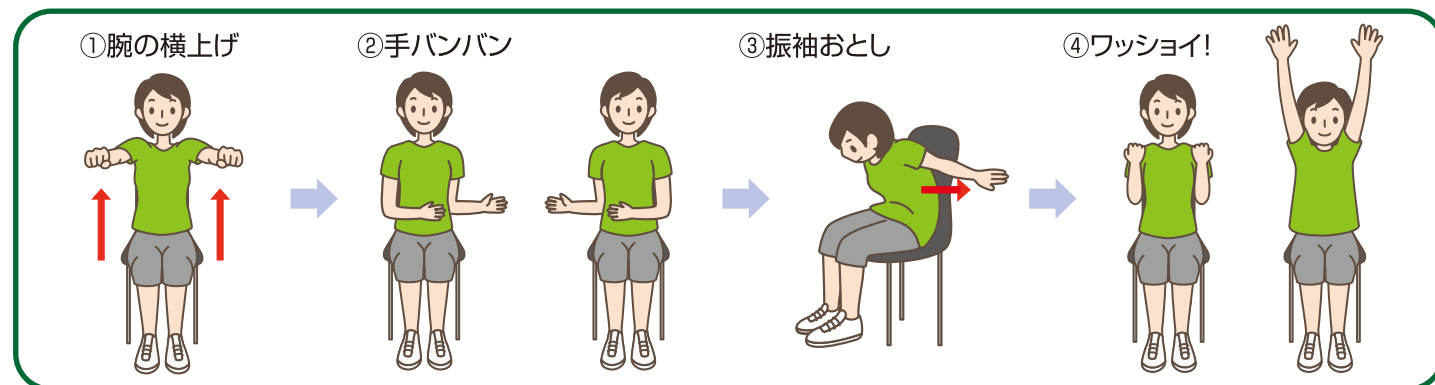
両手を伸ばし、身体を前に倒します。肘を後ろへ引き、胸を開きます。

5. 腹筋



片足を上げてお腹に力を入れます。おへそを見ながら両膝を上げます。

6. 腕の運動



①腕をななめ前、肩の高さに上げます。
②脇をしめて、手を左右に振ります。

③腕を後ろへ伸ばします。
④肘を曲げてから、バンザイをします。

ロコモチェック

ロコモチャレンジ！

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

転載元：ロコモ チャレンジ！推進協議会

チェック欄

1		家の中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	☐
3		15分くらい続けて歩くことができない	☐
4		横断歩道を青信号で渡りきれない	☐
5		片脚立ちで靴下がはけない	☐
6		2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	☐
7		家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	☐