

何やんといっしょに
楽しく体操!!



元気!

いばらき体操

Ver.2



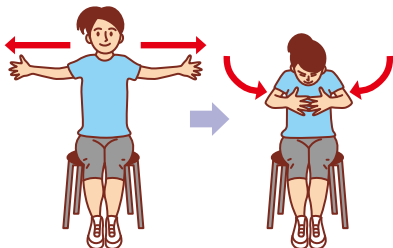
茨木市

けんきょたいそう 健脚体操



1. 準備運動

● 深呼吸



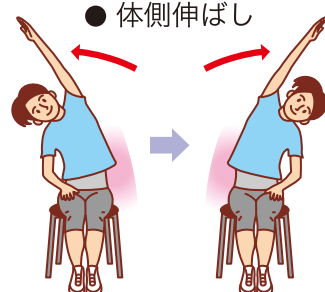
鼻で吸いながら、両腕を開きましょう。
口で吐きながら、背中を丸めましょう。

● 背伸び



両手を組んで、息を吸いながら背伸びをしましょう。
吐きながら腕を下ろしましょう。

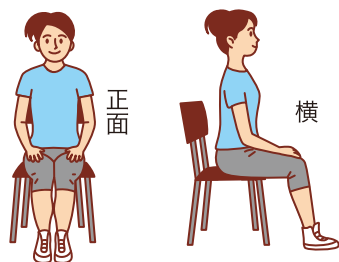
● 体側伸ばし



片手を上に上げて、息を吐ききるまで反対側に倒しましょう。息を吸いながら元の姿勢に戻りましょう。

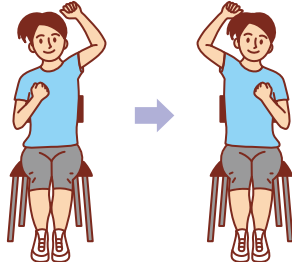
2. 座ってできる運動

● 座る姿勢



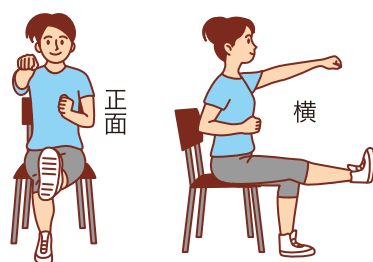
足の裏が床につくように座り、
背もたれから背中を少し離します。
背筋を伸ばし、お腹に軽く力をいれます。

● 肩回し



大きくゆっくり肩の前回し、後ろ回しをしましょう。肩が痛い場合、無理のない範囲で行いましょう。

● 足を伸ばしてパンチ

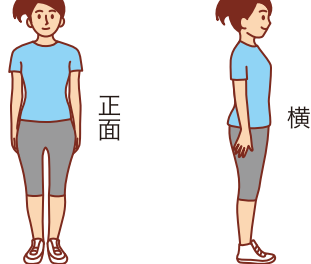


右手と、左足を同時に伸ばしましょう。
反対も、交互に行いましょう。

3. 立ってできる運動

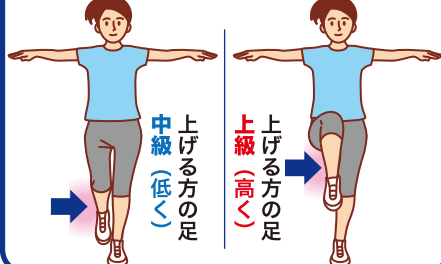
※ バランスを崩しやすいので、転倒しないように注意しましょう。

● 立つ姿勢



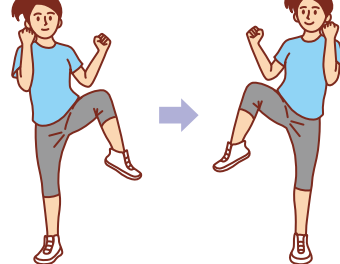
両足を肩幅くらいに開き、軽くアゴをひき背筋を伸ばし、お腹とお尻に軽く力をいれましょう。

● 片足バランス



両手を水平に上げ、左右交互に膝を上げましょう。

● もも上げ

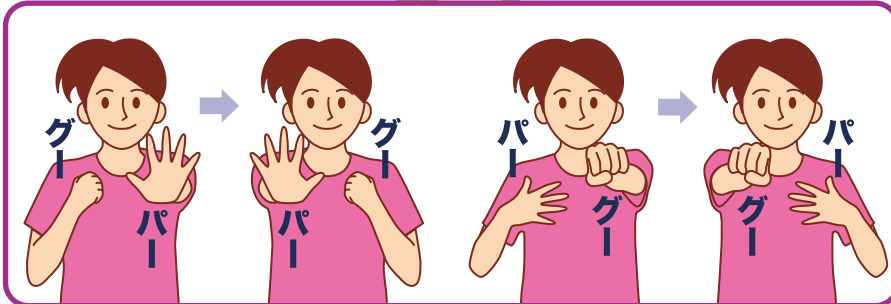


肘の曲げ伸ばしを行いながら、左右交互に足を上げましょう。

けんのう たいそう 健脳体操

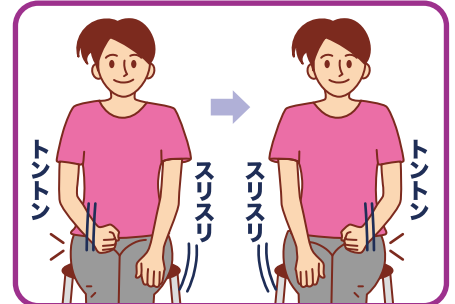


1. グーパー体操



前をパー、胸をグーにしましょう。テンポよく左右入れ替えながら行ってみましょう。こんどは、前をグー、胸をパーにしてやってみましょう。

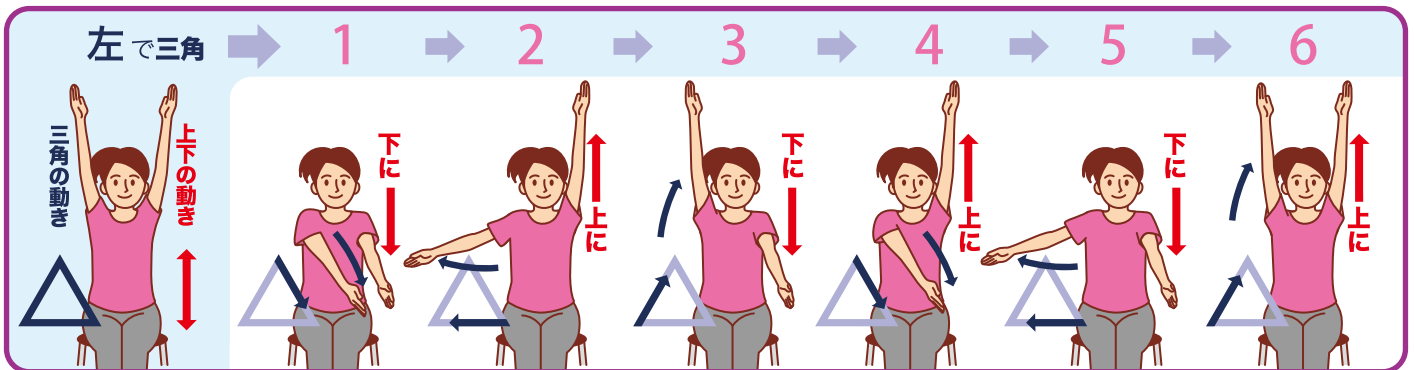
2. スリ・スリ・トン・トン



右手でももをスリスリ、左手でももをトントンしましょう。

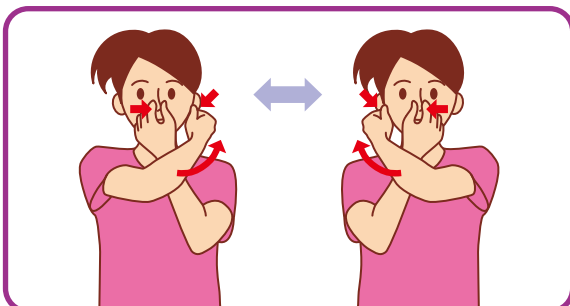
反対も、交互に行いましょう。

3. 2拍子・3拍子



右腕を2拍子で上→下の順で動かしながら、左腕では3拍子で三角形を描くように動かしましょう。

4. 耳鼻パンパン



右手で鼻を、左手で右の耳たぶをつまみましょ。今度は反対に、左手で鼻を、右手で左の耳たぶをつまみましょ。

5. 手と足ジャンケン

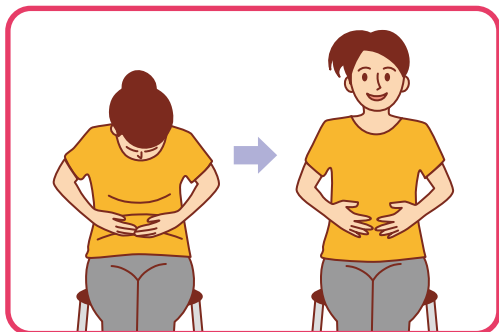


大きな声と一緒に、手で「グー」「チョキ」「パー」を出しましょう。足は手に負けるものを出しましょう。

※ 健脳体操は、左右を入れ替えたりテンポを変えて行いましょう。



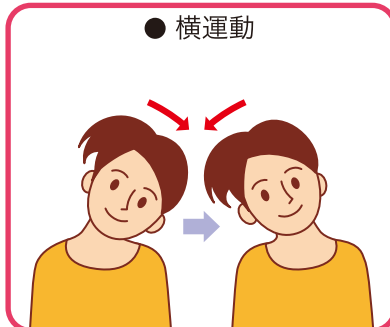
1. 腹式呼吸



口から息を吐きながらお腹を引っ込めましょう。鼻から息を吸いながらお腹をふくらませましょう。

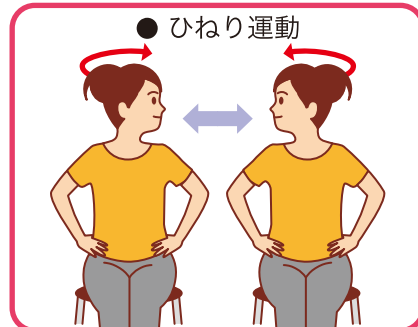
2. 首の運動

● 横運動



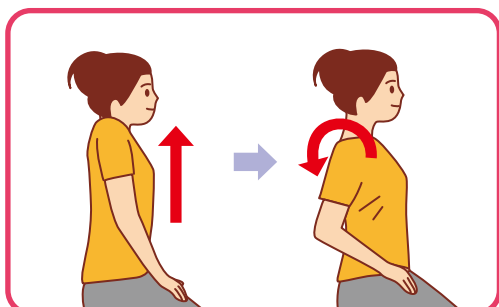
息を吐きながら首を横に倒し、息を吸いながら元に戻しましょう。

● ひねり運動



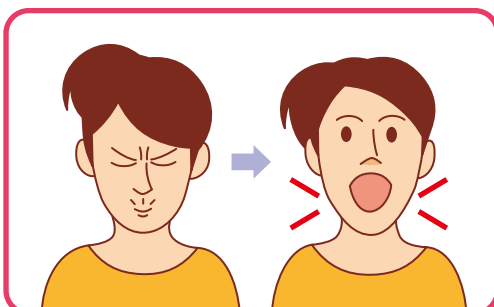
息を吐きながら横を向き、息を吸いながら正面に戻しましょう。

3. 肩の運動



息を吸いながら両肩を持ち上げましょう。肩を後に回すようにして、息を吐きながら下ろしましょう。

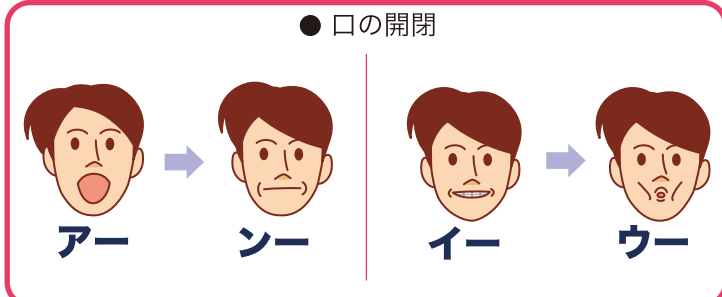
4. 顔のストレッチ



目と口をギュ〜とすぼめて、一気にパッと開きましょう。

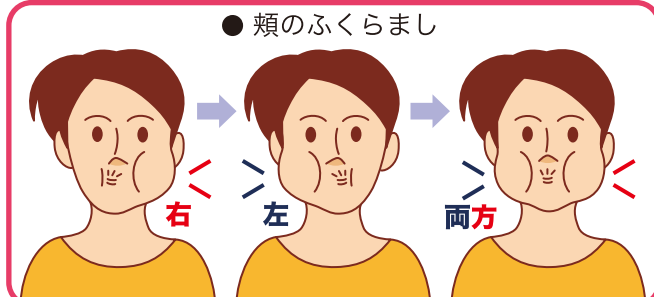
5. 口の運動

● 口の開閉



「アー」と口を大きく開きましょう。「ソー」と唇をギュッと閉じて、歯をしっかりと噛み合せましょう。「イー」と口を横に開きましょう。「ウー」と口をすぼめ、前に突き出しましょう。

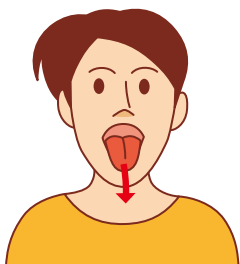
● 頬のふくらまし



右頬をふくらませて1・2・3
左頬をふくらませて1・2・3
両頬をふくらませて1・2・3・4・5・6・7
しっかり頬を吸いましょう。

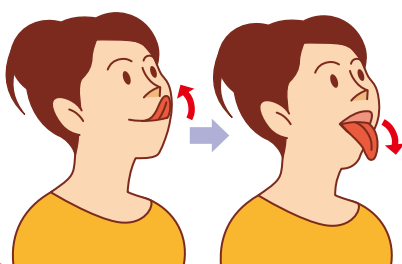
6. 舌の運動

● 前後



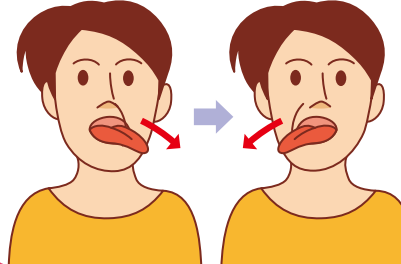
舌をベェーと出してから、のどの奥に引っ込めましょう。

● 上下



舌をできるだけ前に出してから、鼻とアゴを触るつもりで上下に動かしましょう。

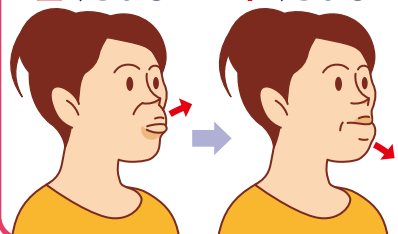
● 右左



舌をできるだけ前に出してから、右左に動かしましょう。

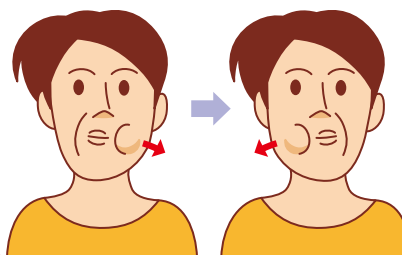
● 唇を押す

上くちびる 下くちびる



舌で上と下のくちびるを交互に押しましょう。

● 頬を押す



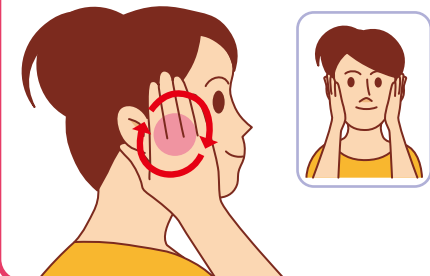
舌で右と左の頬を交互に押しましょう。



7. 唾液腺のマッサージ

※ アゴを軽く引いて行いましょう。

● 耳下腺



上の奥歯あたりを中心に、後から前に回すようにマッサージしましょう。

● 顎下腺



アゴの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からアゴの先まで押しましょう。

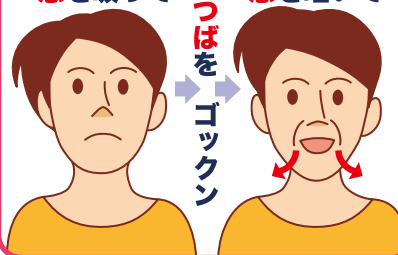
● 舌下腺



アゴの真下から、ゆっくり「ぐーっ」と押しましょう。

8. つばゴックン

息を吸って 息を吐いて



鼻から大きく息を吸って、息を止めましょう。アゴを引いて、ゴックンと唾液を飲み込み、ハァーと口から息を吐き出しましょう。

9. 発声

● ハヒフヘホ体操



3・3・7拍子で発声し、手拍子、足踏みと一緒にいきましょう。

『ハハハ
ヒヒヒ
フフ・ヘヘ・ホホホ』

● パタカラ体操



『パパパ
タタタ
カカカカ・ラララ』



けんこう 健康タオル体操

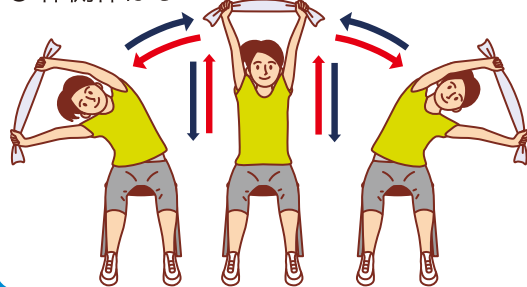
1. 背筋の運動

● 背伸び



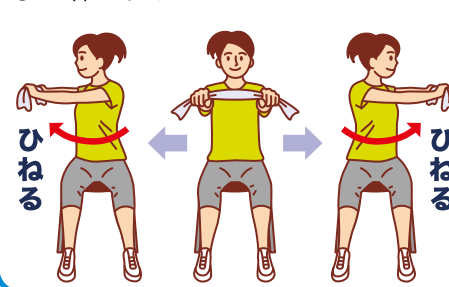
タオルの両端を持って、息を吸いながら背伸びをしましょう。吐きながら腕を下ろしましょう。

● 体側伸ばし



タオルの両端を持って上に上げましょう。息を吐きながら横に倒し、息を吸いながら元に戻しましょう。

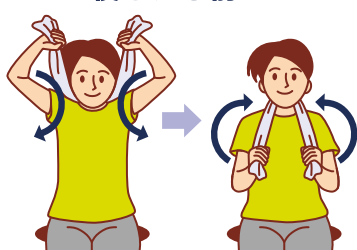
● 上体ひねり



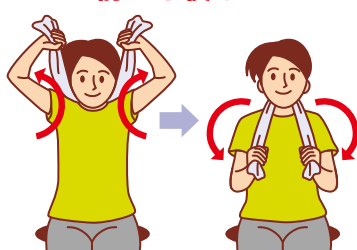
タオルの両端を持って肩の高さで息を吐きながら横にひねり、息を吸いながら元に戻しましょう。

2. 肩の運動

後ろから前へ

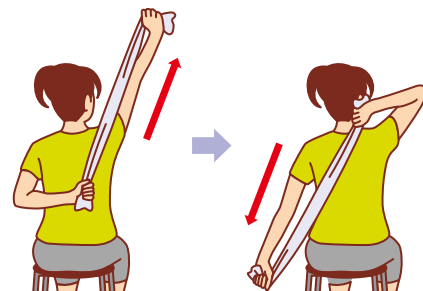


前から後ろへ



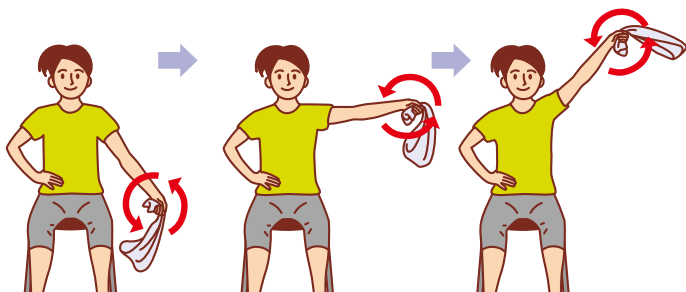
タオルを首にかけて、両端を持ちましょう。肘で大きな円を描くようにして、後ろから前に、次に前から後ろに回しましょう。

3. 背中洗い



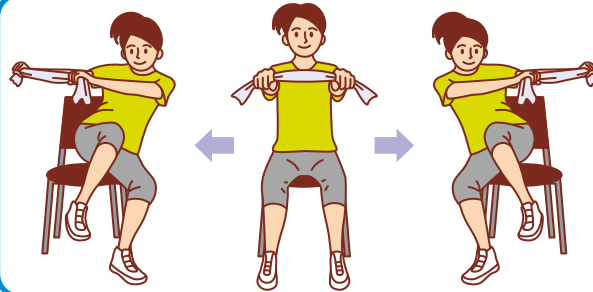
タオルの両端を持ち背中に回し、腕を上下に動かしましょう。

4. タオル回し



タオルを、手を下ろした高さ、肩の高さ、頭の高さで回しましょう。できるだけ速く回してみましょう。左右の手で行いましょう。

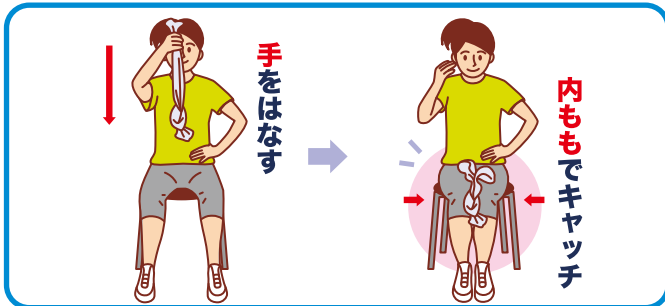
5. おしりでバランス



タオルの両端を持って肩の高さに上げましょう。息を吐きながら片方のお尻を浮かせましょう。息を吸いながら元に戻しましょう。

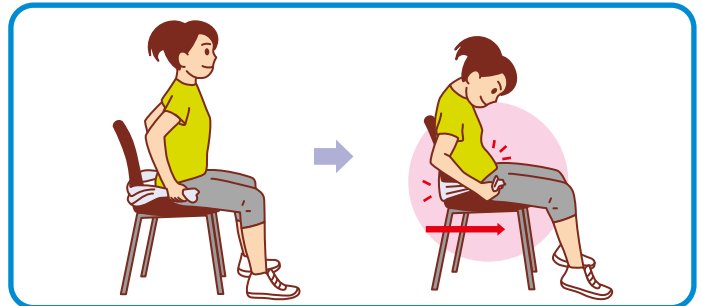


6. 内ももでキャッチ



タオルの結び目を下にした状態のまま手を離し、内ももでキャッチしましょう。

7. 腹筋運動

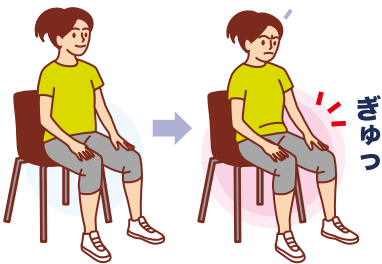


タオルを背もたれの後ろから回しましょう。息を吐きながら、タオルを前に引っ張り、お腹に力を入れ背中を丸くしましょう。息を吸いながら元に戻りましょう。

8. 骨盤底筋群運動

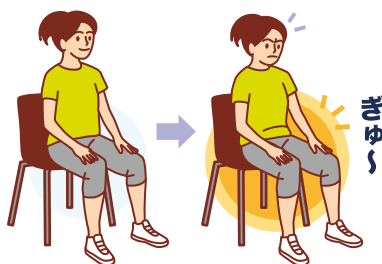
こつぱんていきんぐん

● 短く「ぎゅっ！」



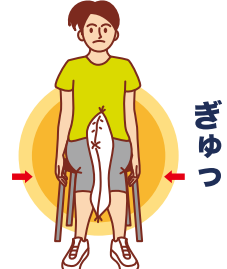
おしっこを途中で止める感じで、息を吐きながら尿道や肛門を2～3秒間「ぎゅっ！」と締めた後、ゆるめましょう。

● 長く「ぎゅ～」



おしっこを途中で止める感じで、息を吐きながら尿道や肛門を5秒間「ぎゅ～」と締めた後、10秒かけて少しずつゆるめましょう。

● クッションで「ぎゅっ！」



内ももでクッションをはさみましょう。息を吐きながら「ぎゅっ！」と3秒間、強くはさみましょう。息を吸いながら、ゆるめましょう。



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 「水分はこまめに補給しましょう。」

『元気！いばらき体操Ver.2』は、『“あし”を鍛える健脚体操』『“のう”を鍛える健脳体操』『“くち”を鍛える健口体操』などを取り入れた、茨木市ご当地介護予防体操です。家庭や地域のグループ活動でご活用いただき、はつらつと楽しく身体を動かす習慣をつけましょう。

また、体力や体調に合わせて、『元気！いばらき体操Ver.1』と組み合わせて行くと、より効果的です。



各体操の内容



体操PRキャラクター
ケロやん



① 健脚体操

足腰を強くする体操です。
座ってできる運動と、立ってできる運動が含まれています。



② 健脳体操

脳を活性化する体操です。
手や足をリズムカルに動かす運動が含まれています。



③ 健口体操

口の体操です。
顔や舌の運動、唾液腺マッサージが含まれています。



④ 健康タオル体操

全身の血行がよくなる体操です。
尿失禁を予防する体操も含まれています。



問い合わせ先

茨木市保健医療センター 介護予防事業担当

電話：(072)625-6685

※ 禁無断転載