

# 元気!いばらき体操 Ver.3 **メニュー**

「元気!いばらき体操」は、いつまでも自分らしく元気で過ごしていただくための「茨木市ご当地介護予防体操」です。「Ver.3」では新たに、元気で過ごしていただくためのポイントをまとめた講話や、7種類の体操を用意しており、より充実した内容となっています。

## 講話



**はつらつ生活**のはなし



**栄養**のはなし



**口の健康**のはなし



**心の健康と社会参加**のはなし



**脳若返り**のはなし



**認知症**のはなし

## 体操



**次なるいばらき体操**

～多世代で楽しめる体操～



**癒しのいばらき体操**

～心と身体をほぐす体操～



**のびのびいばらき体操**

～肩こりや腰痛を予防する体操～



**転ばぬ先のいばらき体操**

～足腰を鍛えて転倒を予防する体操～



**楽しくおでかけ体操**

～生活の動作を取り入れて楽しく身体を動かす体操～



**鬼に金棒体操**

～新聞棒を使ってみんなで身体を動かす体操～



**忘れじのいばらき体操**

～脳を活性化させ、若返りをめざす体操～

# あなたに最適な運動を探しましょう!

## スタート!

若い人にはまだまだ  
負けない

いいえ

日頃から身体を  
よく動かしている

いいえ

楽しく身体を動かしたい!

「楽しくおでかけ体操」  
がオススメ!



はい

「次なるいばらき体操」  
がオススメ!



はい

肩こりや腰痛 が気になる

リラックスできる体操がしたい!

「癒しのいばらき体操」  
がオススメ!



みんなで盛り上がる体操が  
したい!

「鬼に金棒体操」がオススメ!



いいえ

「のびのびいばらき体操」  
がオススメ!



「転ばぬ先の いばらき体操」  
がオススメ!



脳を若返らせる体操がしたい!

「忘れじのいばらき体操」  
がオススメ!





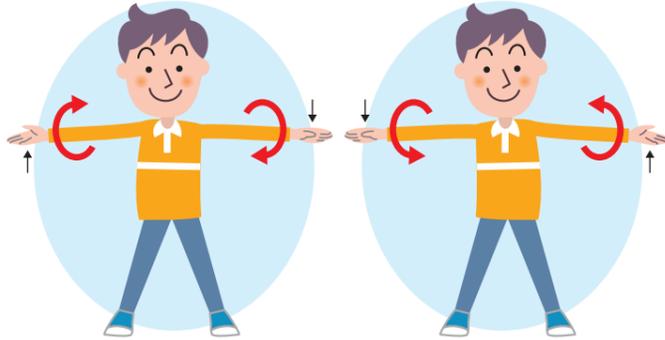
# 次なるいばらき体操

特徴：多世代で楽しめる体操

立ってでも、椅子に座ってでもできます

効果：姿勢を良くします

## 肩ひねり



動き方：正面を向いて両手を横へひろげ、手のひらを左右交互に返します

効果：五十肩の予防

## スクワット



動き方：お尻を後ろにつきだした中腰姿勢からバンザイします

効果：足腰の筋力アップ

## 次なるいばらき



動き方：両手をバンザイしてから横へ体重移動し、ななめ上を見上げます

効果：バランス能力アップ



# 癒しのいばらき体操

特徴：ゆったりとした音楽に合わせて行う体操

運動に慣れていない人にもオススメ

効果：心と身体をほぐします

## 肩まわし



動き方：両手を肩の上に乗せて、ひじで大きな円を描きます

効果：肩こりの予防

## 上へ背のび



動き方：両手を組んで、できるだけ上へ持ち上げます

効果：姿勢を良くします

## 前へ背のび



動き方：両手で椅子の背もたれを持ち、おへそを前へ動かします

効果：呼吸しやすくします

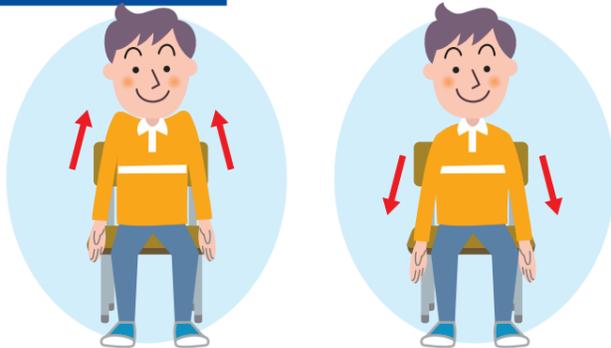


# のびのびいばらき体操

特徴：関節の柔軟さを高める体操

効果：関節痛を予防します

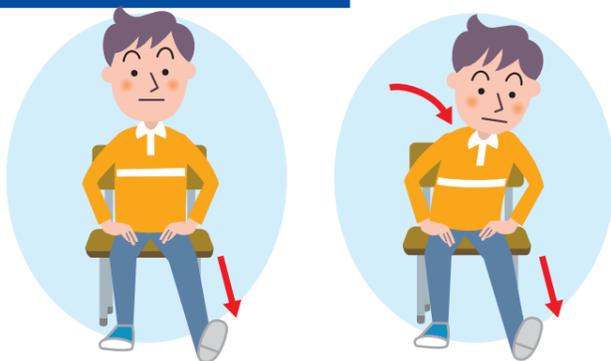
## 肩の上げ下げ



動き方：肩を上下に動かします

効果：肩こり予防

## ももの裏ストレッチ



動き方：片方の足を伸ばして、かかとを床につき、身体を前に倒します

効果：腰痛予防

## おしりストレッチ



動き方：片足を持ち上げて、反対側の手で引き寄せます

効果：腰痛予防

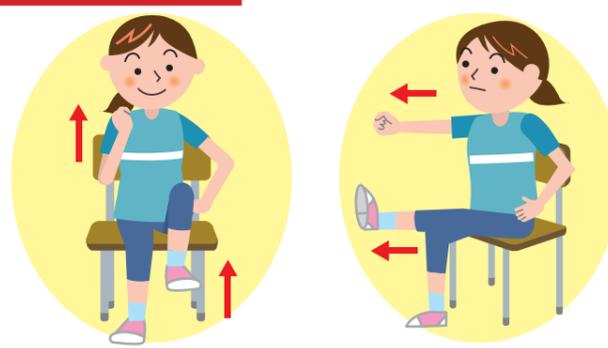


# 転ばぬ先のいばらき体操

特徴：足腰を鍛えるための体操

効果：転倒を予防します

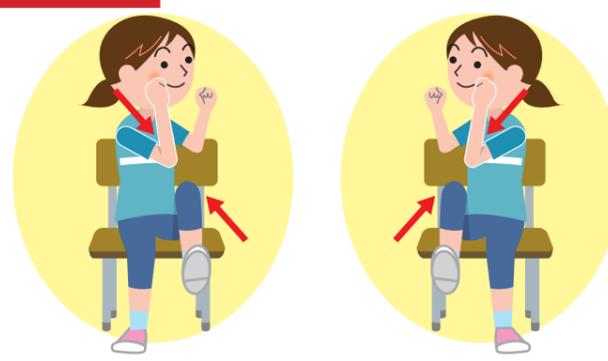
## 足あげパンチ



動き方：太ももを持ち上げてから、膝を伸ばします

効果：足腰の筋力アップ

## ツイスト



動き方：肘と反対のひざを寄せるようにします

効果：腹筋の筋力アップ

## 1・2・3!でバランス



動き方：足踏みして3歩目に、片方のお尻に体重をのせます

効果：バランス能力アップ

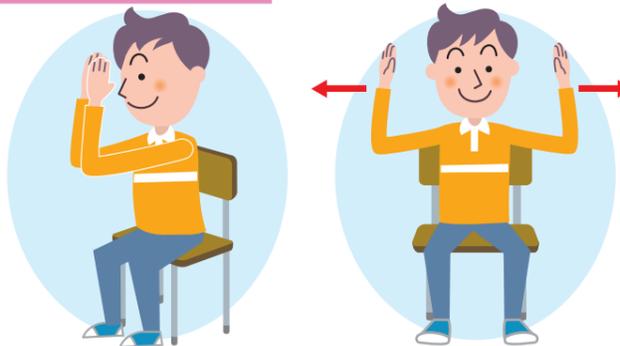


## 楽しくおでかけ体操

特徴：生活の動作を取り入れた体操

効果：全身の血流を良くします、呼吸しやすくします

### カーテン開けて



動き方：胸の前で両手とひじを合わせ、外へ開き胸をはります

効果：姿勢を良くします

### 酒ついで



動き方：腕を横にひろげて身体を横にたおします

効果：呼吸しやすくします

### 景色見て



動き方：おへそを前に出すようにしながら背伸びします

効果：姿勢を良くします

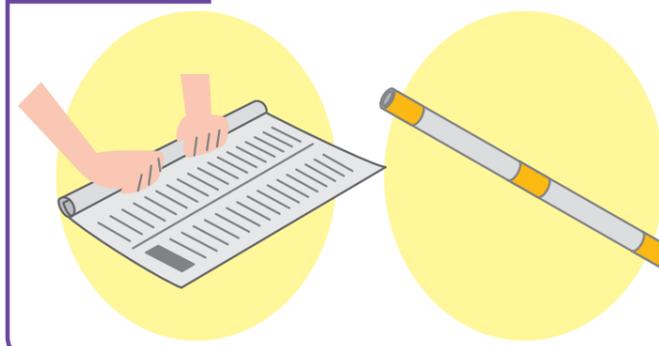


## 鬼に金棒体操

特徴：新聞の棒を使って、みんなで身体を動かす体操

効果：全身の血流やバランスを改善します

### 鬼に金棒



動き方：朝刊1回分の新聞を図のようにして丸め、3か所で固定します

効果：叩いて血流改善！  
ストレッチに！  
バランスの強化に！



## 忘れじのいばらき体操

特徴：脳が若返るための体操

効果：脳の若返りをめざします

### グーパー体操



動き方：左右交互にグーとパーを入れ替えます

効果：脳若返り

# 体操を始める前に

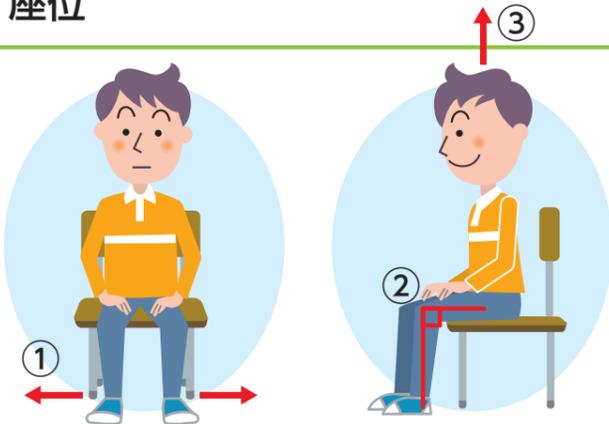
## 注意点

- ① 現在治療中の方は、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 息を止めずに行いましょう
- ④ 水分は、こまめに補給しましょう
- ⑤ 動かしている場所を意識しながら行いましょう
- ⑥ 痛みが出ない範囲で行いましょう



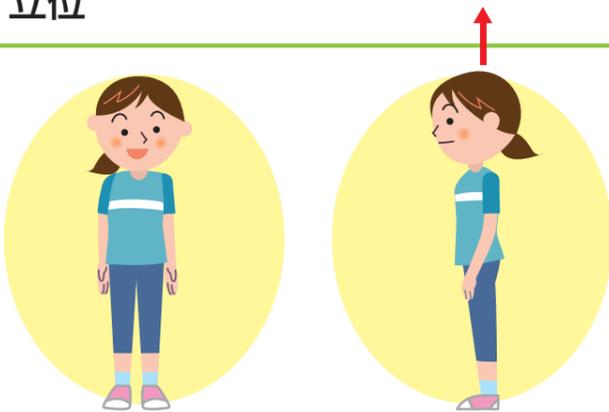
## 良い姿勢を心がけましょう

### ① 座位



- ① 足を肩幅に開き、足のうらを床につけましょう
- ② 膝を直角にします
- ③ 天井からひもで引っ張られているようにイメージします

### ② 立位



- ① 身体の中に一本の棒が入っていることを意識しましょう
- ② 天井からひもで引っ張られているようにイメージします

# 元気!

# いばらき体操

## Ver.3



茨木市