

体操⑬ (カウント: 8×4)

パタカラ体操

横歩きで2歩、拍手を1回行います。イスの方は、足を開閉させます。

声を出しましょう

パタカラ体操 パビバペバ
楽しい体操 タチツツト
軽やか体操 カキクケコ
らくらく体操 ラリルレロ



※バランス くちの動き
下肢の力の向上

体操⑭ (カウント: 8×4)

前後の体重移動

両手両足を広げ、横を向き、前の膝を曲げて、後ろの膝は伸ばします。イスの方は、手を膝の前に出しながら、重心を前にかけて、戻します。×2回



※バランス 下肢と体幹の力の向上

体操⑮ (カウント: 8×4)

前後のバランス運動

手のひらを上にして腕を前に出し、片足を一歩引き、後側の膝を曲げて腰を落とします。×2回



※立位 = バランス 下肢と体幹の力の向上

イスの方は、片膝を上げながら平泳ぎのように腕を動かし、次は手を腰に当てて膝を伸ばします。×1回



※座位 = 下肢と体幹 腹部の力の向上

体操⑯ (カウント: 8×4)

「イ」の字 (けやき) の体操

手と足を斜めに伸ばし、カタカナの「イ」の字の形に伸ばしましょう。×2回



※立位 = バランス 下肢と体幹の力の向上

イスの方は、足を前に突き出し、そのまま止めて (4秒間) ゆっくりおろします。×1回



※座位 = 下肢と体幹、腹部の力の向上

体操⑰ (カウント: 8×4)

王様の行進

左足から3歩前に歩き、上がったひざを右・左・右と反対の手でたたき、体幹をねじります。後ろにも3歩さがり、同じように膝をたたきます。×2回



※バランス 体幹の力の向上

体操⑱ (カウント: 8×2×2)

フラフラ体操

肩の力を抜いて、手を左右にブラブラさせます。×4回
前で手を組み、気持ちよく伸びましょう。×1回



※整理運動 体幹 背伸び

体操⑲ (カウント: 8×4)

深呼吸

- ①上に手を上げて (吸って〜) 降ろします (はいて〜)
- ②手を広げて (吸って〜) 楽にします (はいて〜)
- ③肩を上げて (吸って〜) ゆっくり降ろします (はいて〜)
- ④手を広げて (吸って〜) 楽にします (はいて〜)



※整理運動 深呼吸

お疲れ様でした!

元気ゆうゆうライフを
目指しましょう!



体操制作: 東大和市、東大和市介護予防体操制作検討会
協力: 東大和市介護予防リーダー、東京都健康長寿医療センター研究所
平成24年2月作成

お問い合わせ

東大和市福祉部高齢介護課
電話 042-563-2111 (内 1173)
FAX 042-563-5930

東大和市高齢者ほっと支援センター
★いもくぼ 電話 042-563-8777
★きよはら 電話 042-590-1138・1183
★なんがい 電話 042-566-8133
(平成24年4月開設)

みんなでチャレンジ♡介護予防 東大和元気ゆうゆう体操



東大和元気ゆうゆう体操は、高齢者の介護予防、健康維持を目的に、東大和市が市民のみなさまと一緒に制作しました。

この体操には、

- ※ 体の筋力アップ
 - ※ バランス能力の向上
 - ※ お口 (口腔) の機能向上
- などに効果のある動きが盛り込まれています。

この体操をぜひ、みなさまの生活の中に取り入れてください。

楽しく安全に体操をおこなうために

- 体操は自分のペースで、無理をせず、反動をつけずにゆっくりと行ってください。
- 息を止めないで、ゆったりした気分で息を吸ったりはいたりしながら行ってください。
- 椅子に座って行う場合は、丈夫で安定しているものを使用してください。
- 水分はこまめに補給してください。
- 動きやすい服装で行ってください。
- 使っている筋肉を意識しながら行ってください。



げんさくん

ゆうちゃん