

ただおか いきいき健康体操



ただお課長

日本一元気に!

転びにくい体へ!

気持ちリラックス!

「最近、外出が減ったなあ」と思ったら、
まずこの体操を試してみましょ。う。
そして、より多くの町民が
日本一元気になるよう、
体操の輪を広げていきましょう!

心も体も
スツキリ!!

元気が
広がる!

町民の絆を
つなぐ!

監修：大阪体育大学 教育学部 教授
理学療法士 竹内 亮



ただおかいきいき健康体操で日本一元気に過ごそう!!

体操を楽しく安全に行うために

- 息を止めず呼吸をしながら動きましょう。
- 体を動かす際は、無理をせず自分の動ける範囲で行いましょう。
- 体調がすぐれない時は、運動を控えましょう。
- 道具は自分専用のものを使用し、使い終わったら洗濯や消毒をしましょう。

忠岡町歌に合わせて体を動かそう!

1 グーパーをしながら腕を交互に伸ばす

2 肩甲骨を意識しながら腕を引く、押す

3 八の字を大きく描きながら、体をひねる

4 胸を張って膝を軽く曲げて立ち上がる

5 片足を上げて四股を踏むその後腰を下げて戻す(終わったら反対側も)

6 つま先の上げ下げを繰り返す

膝の曲げ伸ばし(座位の方)

4スクワットと5の実施が不安な方は、椅子の背もたれや手すりなどにつかまりながら行いましょう。

身近な道具を使ってエクササイズ!

タオルは、緩まないようにピンと伸ばした状態で運動を行います。

1 腕を上挙げた状態から、肩甲骨を意識しながら引き下げる

2 腕を上挙げた状態で体を横に傾ける

3 背骨に沿ってタオルを当て、上下に腕を動かす

4 タオルを少し短めに持って、腕を上下にクロスさせる

5 腰にタオルをあて、体幹を横にひねる

6 座位の姿勢で、タオルを膝の下に通すタオルをしっかり握ったまま、脚を開く

7 つかまって! クッションの上で足踏みを行い、足の裏を刺激する

8 つかまりながら、ゆっくり踵の上げ下げ

9 片足立ち

両手または片手でつかまる
できる人は数秒だけ手離し

クッションを股にはさみクッションをつぶす(座位の方)

体操は継続して行うことが重要です。いつまでも健やかに過ごしていくために、定期的に「ただおかいきいき健康体操」を行いましょう!

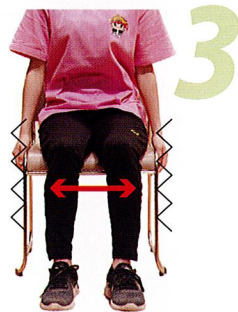
からだをほぐしてリラックス!



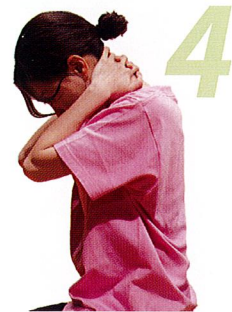
腕を下ろして力を抜き、
肩をぶらぶら揺らす



おなかに手を当てて
腰を左右に揺らす



両足を左右に揺らす



両手を首に当てて
ゆっくり前に押す



耳(手と反対側)の上
あたりに手を置いて
ゆっくり横に押す



肩をみてね

横・縦の順で腕を交差し、
縦の腕を使い胸に向かって
押す



後ろを振り返るように
体をひねりキープする

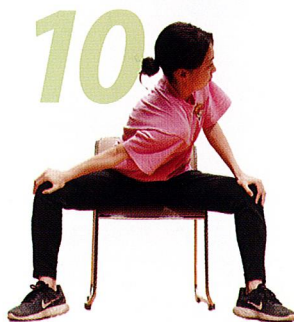


8~11は浅めに腰掛ける

組んだ手を前方へ、背中
は後方に伸ばす
※目線はへそのあたり



足を開いて肘をももの上に
置き、低い姿勢をキープする



ももの上に手をついて
肩を内側に入れる



できる人はつま先を上

足を前に出し、ももの裏側を伸ばす



深呼吸



忠岡町



忠岡町イメージキャラクター
ただお課長

「ただおか いきいき健康体操」のDVD動画を
ご覧になりたい方は、高齢介護課までお問い合わせください。

忠岡町 健康福祉部 高齢介護課 発行:令和4年3月
泉北郡忠岡町忠岡東1-34-1 電話0725-22-1122