

今日も元気に「どらむ君健康づくり体操」やってみよう！

<はじめに>

この体操は、町民みんなが取り組める健康体操です。脳梗塞、転倒骨折、認知症といった病気の予防に効果的な健康体操です。少々難しい部分は体を使いながら脳も活性化させる目的があります。しっかり大きく動かし毎日行えば効果抜群です。

<注意点>

- ・体調が悪い時は止めましょう。
- ・大きくしっかり動かしましょう。ただし、痛み等がある場合は、出来る範囲で動かしましょう。
- ・伸ばしている場所、動かしている場所を意識しましょう。



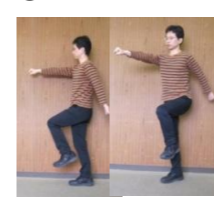
①背伸び(さあ、冒険の始まりだ)



- ①息を吸いながら両手を組み、腕を前から上げて背伸びをする。
- ②息を吐きながら、腕を戻す×2。

効果:背中を伸ばし、良い姿勢を作る。深呼吸で腹筋を刺激し、お腹が凹む。
注意:顔は前を向き、お腹を凹ませる。かかとは上げない。

②足踏み(元気に足踏みするよ)



- 手はグーにして、ひじは伸ばしたまま、前後に大きく振り、ももをしっかり上げる右→左×8。

効果:足を持ち上げる筋肉を強化し転倒予防。内臓を活性化し、便秘予防。
注意:顔は前を向き、肩の力を抜き、しっかり腕を振る。

③肩を動かしてスクワット(大きな水晶にびっくり)



- ①息を吐きながら両手で大きな水晶を抱えるように背中、膝を曲げる。
- ②息を吸いながら両手を大きく開き、膝を伸ばす×2。

足は肩幅に開く

効果:肩こり改善、ももの筋力・腹筋・背筋の強化。
注意:膝は、つま先よりも前に出ないように軽く曲げる。手を開く時、大きくパーにし、龍を見て驚いた表情をする。



④腕を回す(雲がもくもく も〜もく)



- ①右手で横から雲が湧き出るように内側へ円を描き、腰に手を置く→左手→両手。
- ②①と同様に内側から外側へ右手、左手、両手の順に回す。
- ③最後は足を閉じ、万歳で止まる×1。

足は肩幅に開く

効果:肩こり改善、姿勢改善、背中の脂肪燃焼。
注意:手は前に出さず、体の横で回す。



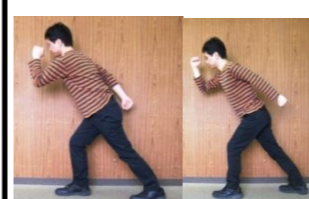
⑤体側伸ばし(龍の角が動き出す)



- ①息を吐きながら、ゆっくり体を右に倒す。
- ②ゆっくり元に戻し、左に倒す。
- ③元に戻り、気を付けの姿勢になる×1。

効果:体側のストレッチで姿勢改善。
注意:耳に腕を付けるつもりで伸ばす。顔は手を見る。

⑥体を傾け腕ふり(龍を見つけに歩き出そう)



- 【1回目】①右足、左手を出す。②腕を交互に振りながら、四拍目で足だけを戻し、五拍目で左足を出す。八拍目で足を揃え、両手でももを叩く。
【2回目】①左足と右手を出す②1回目と同様に動かす×1。

効果:脳と体を使って認知症予防、ふくらはぎのストレッチで疲労軽減。
注意:重心を前に向け、ふくらはぎを伸ばす。

⑦もも上げ(階段だ。足をしっかりあげよう)



- ①両腕を肩の高さまで開き、右ももを上げる。7で降ろす。
- ②同様に左も行う×2。

効果:バランス能力強化、転倒予防。
注意:ふらつくときは椅子や壁に手をついてもかまいません。



⑧リズムに乗って体を伸ばす(リズムカルに雲をつかむ)



- ①伸びるように右手、左足を上げる。手は雲をつかむように降ろす。
- ②左手、右足を上げて同様に行う。これをリズムに合わせて繰り返す×4。

効果:全身運動、背中が伸びる。
注意:指先から足のつま先まで伸ばす。

⑨ジャンプ(ジャンプをしたら見えるかな)



- 両足をそろえ、軽く膝を2回曲げ、その後大きくジャンプする×2。

効果:足全体の筋力強化、骨の強化。
注意:膝、腰が悪い方は無理をしないで。

⑩膝回し(息を整える)



- 足を揃え膝を曲げ、右、左の順に回す×1。(4カウントで回す)

効果:膝痛予防。
注意:呼吸を整えながら行う。

⑪足文字(さ・か・え)



- ①腰に両手を当て、右足を軽く持ち上げ、「さ・か・え」と文字を書きます。②左足で鏡文字 **ちかえ** ×1。

効果:バランス能力強化 脳の運動。
注意:不安がある方はつま先で床に書いてもOK。

⑫体をひねる(どこだ?どこだ?)



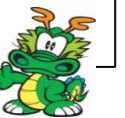
- ①腕を上半身に巻きつけるように右、左へとひねる。
- ②左からおへそを中心に円を描くように腕を大きく動かす。
- ③左から①②と同じ動作を行う×1。

足は肩幅に開く

効果:ウエストのくびれ効果。
注意:指先を見る。



この体操は栄町健康体操作成サポーターが作成しました。地域で取り組む方に、DVD,CDを配布しています。最初のうちは職員やサポーターが出向いて指導もします。問合せ健康介護課 電話33-7709へ。



⑬腰まわし(どらむ君をみつけたよ)



- 腰に手を当て右回りに回す。左も同様に行う×1。(4カウントで回す)

足は肩幅に開く

効果:骨盤、股関節の状態を整える。
注意:頭は動かさず、腰だけを動かす。

⑭尻文字(どらむ)



- 腰に手を当て、お尻で「どらむ」と書く×1。

効果:骨盤の動きを滑らかにする。
注意:腰に手を当て、大きく書く。

⑮開脚と伸び(岩屋古墳に昇り龍)



- ①右足を横に出し、息を吐きながら腰をおろす。
- ②両手を合わせ、息を吸いながら、くねらせながら上方へ伸ばす×2。肩幅くらいに足を戻す。

足は肩幅よりも開く

効果:股関節のストレッチ。
注意:つま先と膝は外を向く。



⑯脚と腕の曲げ伸ばし(恵みの雨だ龍神様)

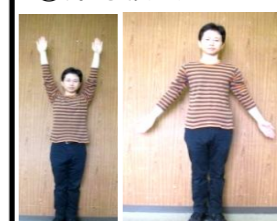


- ①膝を軽く曲げ、腕を開き、手のひらを上に向ける。
- ②膝を伸ばす時に右、左へ伸ばす×4。

効果:ももの筋力強化。
注意:肘は肩の高さ。



⑰深呼吸(今日も元気いっぱい)



- ①息を吸い、腕を上げて深呼吸。
- ②気を付けの姿勢から両手を開く深呼吸×2。

効果:呼吸を整える。
注意:あごは上げず、かかとも上げない。

どこでもできるよ。

