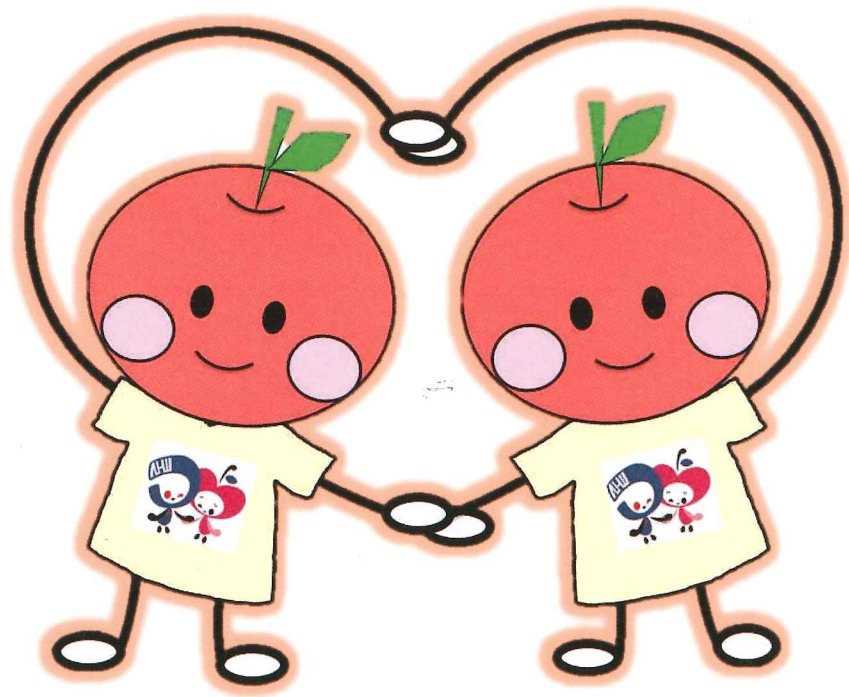


みんな楽しく！

元気体操

— 改訂版 —



実施主体：青森県立保健大学 学生サークル「りんごの会」

氏名	
----	--

【パンフレットの使用方法】

このパンフレットは、4種類の体操と記録用紙から構成されています。
体操を行う目的や人数によって、毎日の習慣として、または集団でのレクリエーションとして、様々な場面で活用していただけます。

1. どすこい体操 ～みんなで一緒に頭の体操！～

2. からだの体操 ～その場ですぐにできる準備体操！～

3. タオル体操 ～全身をのぼしてストレッチ体操！～

4. 転倒予防体操 ～脚力・バランス向上体操～

5. 顔の体操 ～食事をおいしく食べるための体操～

6. わたしの記録 ～体操を習慣にするために～

1. どすこい体操 ～みんなと一緒に頭の体操！～

① 「どすこい！」

左右の手で違う動きをします
右手をパーにして前に突き出し、
左手はグーで胸に当てます
「どすこい！」と声を出しながら
左右の手を入れかえましょう

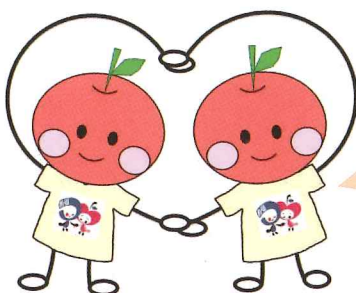
10回



② 「パンチ！」

次は、右手をパーにして胸に当て、
左手はグーで前に突き出します
「パンチ！」と声を出しながら
左右の手を入れかえましょう

10回



仲間と一緒にやると楽しいですね！だんだん
スピードをあげていくのもオススメです。
間違っても笑いながら楽しくやりましょう。

2. からだの体操 ～その場ですぐに行える準備体操！～

① 深呼吸をしましょう

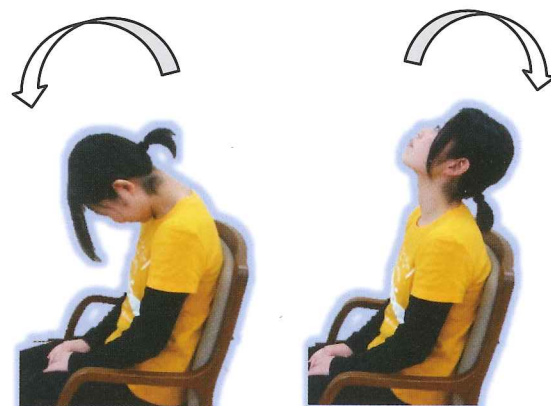
鼻から吸って口から吐きます

3回

② 首を前後に倒しましょう

ゆっくり筋肉を伸ばしましょう

5回



③ 首を横に倒しましょう

肩に耳をつけるように行います

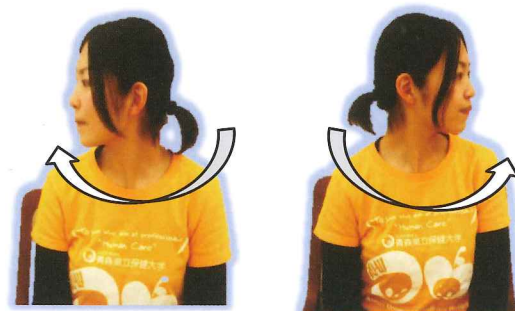
5回ずつ



④ 左右、交互に横を向きましょう

後ろを振り向くように行います

5回ずつ



⑤ 首を大きくゆっくり回しましょう

左右5秒ずつ行います

5回ずつ



⑥肩の上げ下ろしをしましょう

両肘を持って腕を組み、両肩を持ち上げたまま5秒間静止します

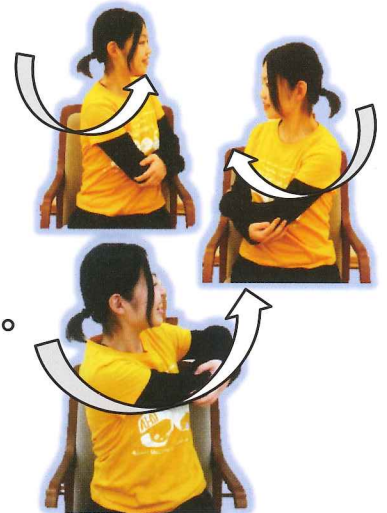
5回



⑦からだを横にねじりましょう

腕を組んで「1・2の3」のリズムで、左右交互にからだをねじります。“3”の時は後ろを振り向くようにしっかりねじります。

10回



⑧からだを横に倒しましょう

手を腰に当て、反対の手を上げ、からだごと右側に5秒間静止します

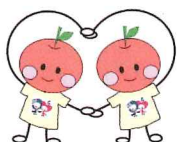
3回ずつ



⑨おじぎをしてバンザイをしましょう

からだをしっかりと前に倒し、両手を上げて天井を見ます

5回



これで準備体操は終わりです！
次はタオル体操ヘレッツゴー！！

3. タオル体操 ～全身をのばしてストレッチ体操！～

① 深呼吸をしましょう

鼻から吸って口から吐きます

② 腕を振りましょう

タオルを首にかけて両端を持ち、
歩くように前後に腕を振ります。

できる方は、一緒に足踏みをしましょう

5回



③ からだを伸ばしましょう

タオルの両端を持って、胸の前から
上にあげ、そのまま5秒間静止します

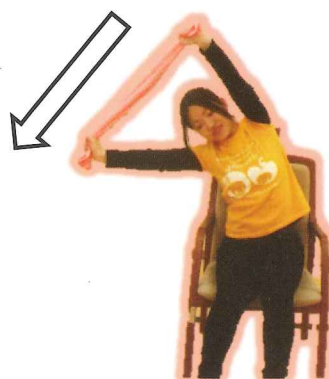
5回



④ からだを左右に倒します

下の方の手でタオルをひっぱり、脇腹を
ゆっくりと伸ばします。

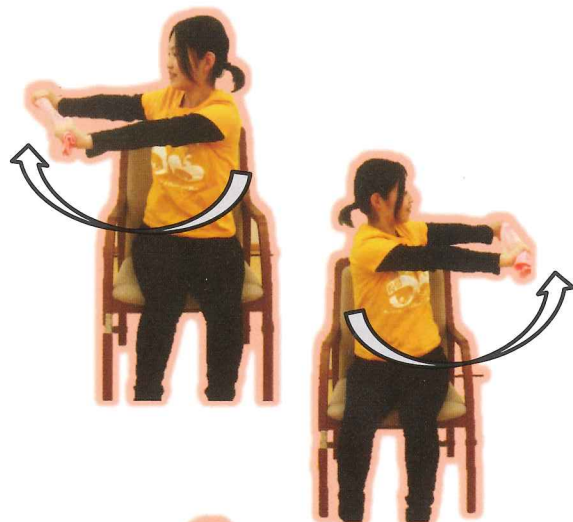
5回ずつ



⑤ からだをひねりましょう

タオルを胸の前に持ってきて、
左右にひねります。

5回ずつ



⑥ 肩を動かしましょう

タオルを首にかけて肘を閉じます。
右の肘を後ろに開き、ゆっくり元の
位置に戻します。

5回ずつ

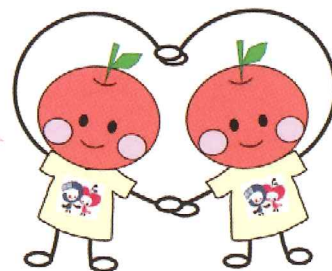


⑦ からだの後ろにタオルを回します

そのまま 5 秒間静止します



タオルを使うことによって、普段使わない筋肉も伸ばすことができますが、もし痛みを感じたらすぐにストップ！
気持ちいいと感じる程度に伸ばしましょう。



4. 転倒予防体操 ～脚力・バランス向上体操～

1) バランスアップ体操

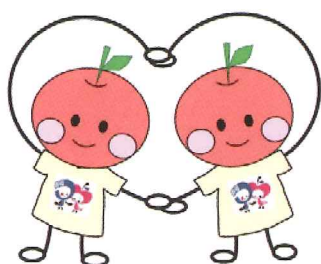
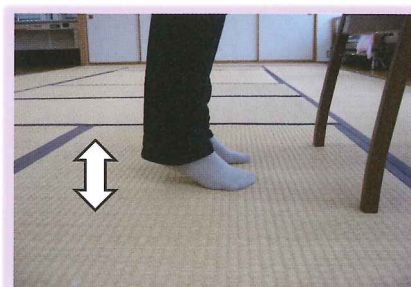
(1) 片足立ち体操

支え手と同じ側の足を、床につけない程度に上げましょう。10秒ずつ、左右交互に2セット行いましょう。



(2) かかと上げ体操

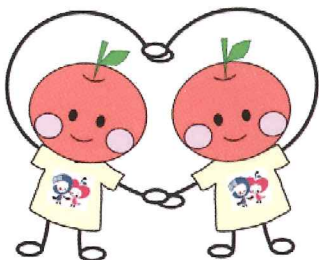
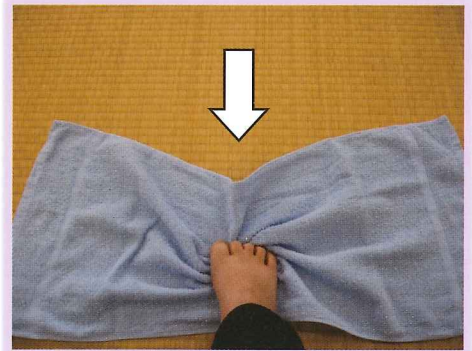
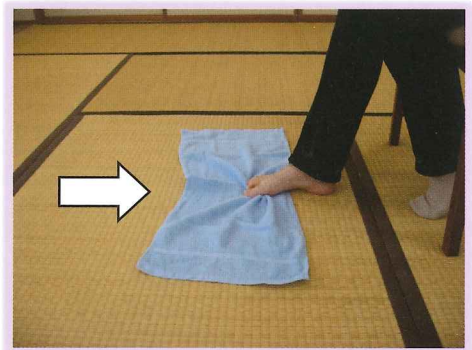
両足で立った状態でかかとを上げ、維持しましょう。次に、ゆっくりかかとを下ろします。10回行いましょう。



この体操は、バランスを保ち体を支える力がつきます。安全のため、部屋の壁や、安定したイスの背もたれなどに手をつけて行います。

2) 足指体操 (はだしで行う体操です)

- ① 床にタオルを置き、イスに浅く座りましょう。はだしになります。
- ② かかとをタオルの外に出し、足指全体でタオルをつかみ、たぐり寄せます。
- ③ 繰り返して、タオルを引き寄せます。
- ④ 反対の足指でもやってみましょう！



この体操が難しい場合は、
タオルをつまんで持ち上げたり、足指を動かす
だけでも効果がありますよ。

5. 顔の体操 ～食事をおいしく食べるための体操～

① 頭を 10 秒間軽くもみましよう



② 耳を 10 秒間軽くもみましよう



③ 頬を両手で優しくなでましよう



④ 頬を 5 回膨らませましよう



⑥ 「パパパパ」 と 5 回言いましよう

パパパパ

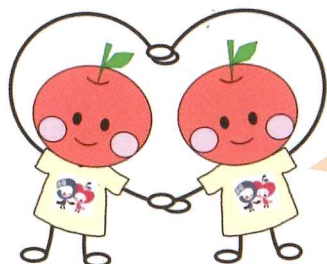
⑦ 「ママママ」 と 5 回言いましよう

ママママ



⑧ 「えー——」 と言いながら、舌を 5 回出しましよう

えー——



この体操を行なうことで、だ液の分泌が良くなり、飲みこみやすくなります。これで体操はすべて終了です！お疲れ様でした～！



みんなで楽しく！元気体操 － 改訂版 －

発行日 平成 28 年 3 月 31 日
改訂版 平成 29 年 3 月 31 日
作成者 りんごの会
監 修 細川 満子
発行者 公立大学法人青森県立保健大学 健康科学部看護学科 細川研究室
〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬 58-1
TEL/FAX 017-765-2035

※本パンフレットは、平成 27 年度青森県立保健大学「ヘルスリテラシー（健やか力）向上サポート活動」の助成を受けて作成しました。



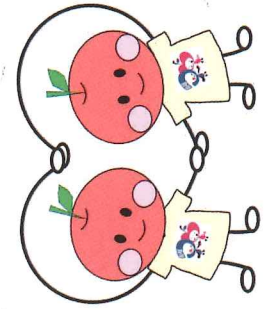
6. わたしの記録 ～体操を習慣にするために～



【記録のつけ方】

- ★毎月の食事にこのパンフレットを持参して、実施した体操に○をつけてください。
- ★りんごの会の学生が実施状況を確認し、○がついているところにシールを貼って、コメントを書いてお返しします。
- ★たくさんシールが貼られるように継続してがんばりましょう！

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
からだの体操												
タオル体操												
どすこい体操												
顔の体操												



【コメント】

氏名
