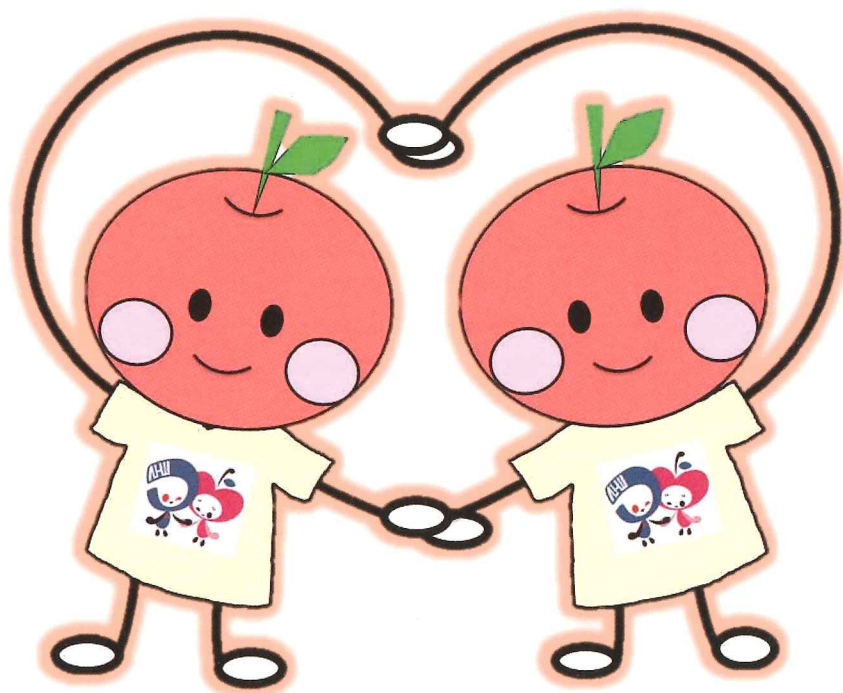


みんな楽しく！

# 元気体操



『地域のつながりで健やか力を向上させよう運動』

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. からだの体操** ～その場ですぐにできる準備体操！～

**2. タオル体操** ～全身をのぼしてストレッチ体操！～

**3. どすこい体操** ～みんなと一緒に頭の体操！～

**4. 顔の体操** ～食事をおいしく食べるための体操～

**5. わたしの記録** ～体操を習慣にするために～

## はじめに

この「みんなで楽しく！元気体操」は、青森県立保健大学のサークル「りんごの会」の学生が、地域の方々の介護予防に役立てていただきたいという思いから、平成 27 年度青森県立保健大学「ヘルスリテラシー向上サポート活動」の助成を受けて作成しました。りんごの会は、平成 26 年度から青森市内の地区社会福祉協議会の民生委員の方々と協力し、一人暮らし高齢者の昼食会へ参加させていただいております。私たちはその活動を通して、地域の方々との交流を図り、健康に関する様々な健康教育を実施させていただくことで、「ヘルスリテラシー（健やか力）」を向上させることの重要性やその手法について学んでいます。

本冊子は、種類によって「1. からだの体操」、「2. タオル体操」、「3. どすこい体操」、「4. 顔の体操」の4つを紹介しております。体操は毎日続けることで効果がありますが、地域の方々が集まる機会と一緒にやっていると、より楽しく続けていただけたらと思います。

皆様がいつまでも住み慣れた地域で健康に過ごしていただけるように、このパンフレットが活用されることを祈念しております。

りんごの会サークルメンバー 一同

平成 28 年 3 月

# 1. 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

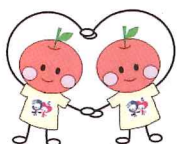
3回ずつ



## 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！  
次はタオル体操へレッツゴー！！

## 2. 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

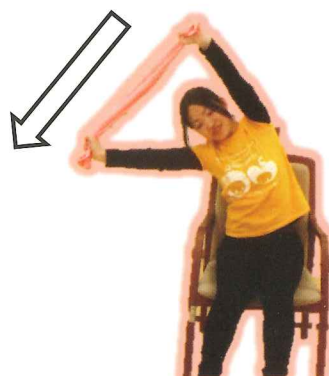
5回



### 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。

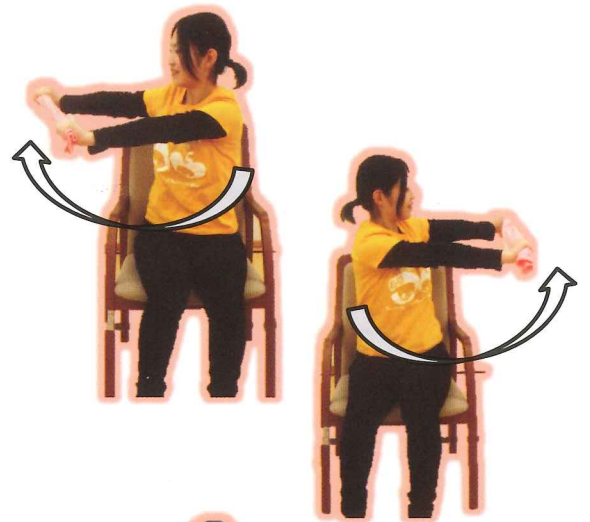
5回ずつ



### 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

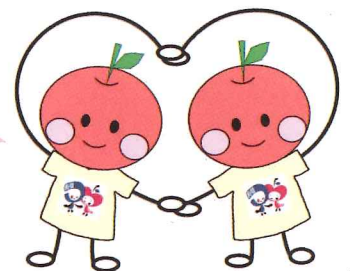


### ⑦ からだの後ろにタオルを回します

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。  
さあ、次は頭の体操へレッツゴー！！



### 3. 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

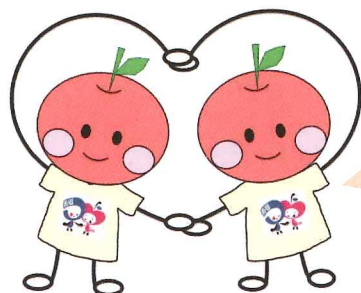
10回



#### 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。  
さあ、次は顔の体操へレッツゴー！！



## 4. 顔の体操 ～食事をおいしく食べるための体操～

①頭を 10 秒間軽くもみましょう



②耳を 10 秒間軽くもみましょう



③頬を両手で優しくなでましょう



④頬を 5 回膨らませましょう



⑥「パパパパ」と5回言いましょう

パパパパ

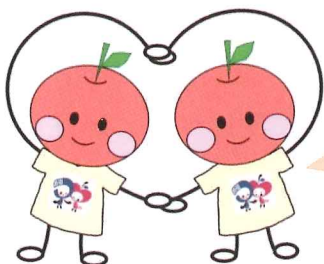
⑦「ママママ」と5回言いましょう

ママママ



⑧「えー」と言いながら、舌を5回出しましょう

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～！

## 【りんごの会メンバー（五十音順）】

岩城 友香

植村 由美

及川 由貴

小笠原 英里

角谷 美穂

北山 桃華

工藤 鈴音

黒沢 秋絵

小寺 みのり

小林 美貴

酒井 高子

佐藤 環

杉村 琴美

長岡 瑞穂

南場 千佳

畑中 麻理奈

平野 しいな

広瀬 有紀

福村 郷

三浦 雪乃

渡邊 咲良

## 【指導教員】

細川 満子

松尾 泉

笹森 佳子

## 【編集後記】

保健大学りんごの会が、はまなすの会にボランティアとして参加して早くも2年が過ぎました。地域の皆様と触れ合うという貴重な経験を与えていただいた感謝と、これからも皆様一人ひとりの健やか力を高めて元気ですごしてもらいたいと願いを込めて、この冊子を考案しました。何事も「継続は力なり」です。お気に入りの体操を一つでもよろしいので、続けて健康づくりにご活用いただければ幸いです。

(細川 記)



## みんなで楽しく！元気体操

---

発行日 平成 28 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。

---

## 5. わたしの記録 ～体操を習慣にするために～



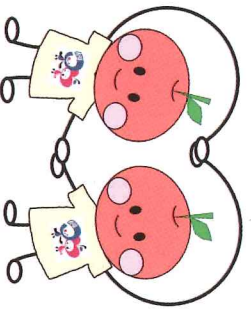
【記録のつけ方】

★毎月の食事会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	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W
タオル体操	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W
どすこい体操	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W
顔の体操	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W	りんごの会 A U H H W



【学生からのコメント】