

豊川市健康体操「はじまりの体操」

市制施行70周年記念事業

1 伸び 胸・脇腹を伸ばし、呼吸機能の改善 ① 1~4 5~8 ② 右から1~4 5~8もどす 伸ばす ① 伸びをするように両腕をゆっくり上げ(吸う)ゆっくりおろす(吐く) ×2回 ② 右腕からゆっくり上げ下げを行う(左も同様)	2 肩回し 肩周りの筋肉をほぐし、肩こり・五十肩の予防・改善 ① 右1回 1~4 ② 左1回 5~8 ③ 両肘2回 1~8 指先を肩口に軽くつけ、肘で円を描くように大きく動かし、肩周りの筋肉をほぐす。 ① 右1回→②左1回→③両肘2回 ①②③×2回	3 前後に重心移動 歩行時の重心移動をスムーズにし、転倒予防 ① 1~4 ② 5~8 ③ 1~4 ④ 5,6重心を真ん中にもどす ⑤ 7,8両足をそろえる ① 手を腰に当て、右足を前に出し体重を寄せ、左足の踵を上げる ② 左足に体重を寄せ、右足のつま先を上げる ③ もう一度①から、④重心をもどし、⑤両足をそろえる(左も同様)	4 伸脚 下肢の筋肉を伸ばし、転倒予防 ① 左脚伸ばし ② 右脚伸ばし ③ もどる ④ 1~8 ⑤ 1~4 5~8もどる “気持ちよく伸びるところで行い、伸ばしているところを意識” ① 右脚を大きく開き、左脚(②右脚)を伸ばす ③ 重心を真ん中にもどす ④ お尻を後ろに引き、ももの後ろを伸ばす ⑤ ひざをゆるめて背中を丸め、上体を起こし、脚を閉じる	
5 踵上げ 足指を動かし、転倒予防 ① 右脚 4呼吸 ② 左脚 4呼吸 ③ 右脚 2呼吸 ④ 左脚 2呼吸 ① 右脚4呼吸 ② 左脚4呼吸 ①②×2回 ③ 右脚2呼吸 ④ 左脚2呼吸を繰り返す、最後は踵を下ろし両足をそろえる	6 腕振り 肩周りの筋肉をほぐし、肩こり・五十肩の予防・改善 ① 1~8 ② 1~7 8静止 ひざを軽く屈伸 ① 右脚を前に出し、腕を前後に振る ② 右脚を戻し、肘を“わくわく”7回(左も同様)	7 ジョイントウォーキング リズムに乗り、調整力の向上 ① 前後1~8 ② 踵タッチ1~12(6回) ③ 13~16拍手を3回 ① 右脚から足踏みし、腕は肩の力を抜いて前後→横に振る ② バランスに注意して、右脚から交互に踵タッチを6回 ③ 拍手を3回	8 ドンドン歩き 下肢の筋力を強化し、骨粗しょう症予防 ① 1~8 ② 1~6 7,8両足をそろえる ① 右脚から2呼吸ずつ、地面を踏みしめるように体重を乗せて歩く ② 右回りに円を描きながら歩き、元の位置に戻る(左も同様)	
9 横歩き 下肢の筋力を強化し、バランス力の向上・転倒予防 ① 1,2開く 3,4閉じる ※繰り返し5~8 ② 1~4 伸びる ③ 5~8 おろす ① 手の甲を前に向け、右脚から横へすすむ。左脚2歩目は腰幅におく。 ② 腕を上げながら、つま先立ち(左も同様)	10 ジョイントウォーキング 7と同じ	11 崖のぼり 大腰筋を鍛え、転倒・ロコモティブシンドローム予防 ① 1,2 3,4 ② 5,6 ③ 7,8もどす ① 右手(1,2)→左手(3,4)を上げる ② 上体を引き上げたまま、両肘を下げながら、右ひざは真上に上げる(5,6)(左も同様)	12 汗拭き 下肢の筋力を強化し、転倒予防/上体をひねり腰部への負担軽減 ① 1,2右→3,4中心→5,6左→7,8もどす ② 1~4ひねる 5,6もどす 7,8両足をそろえる “ひざと足先は同じ方向・ひざがつま先を越えないように” ① 右脚を横に出し、右ひざを曲げ、手の甲で汗を拭くポーズ 中心に戻り、左から繰り返す ② 右脚を横に出し上体をひねり、景色を見るポーズ(左も同様)	13 ジョイントウォーキング 7と同じ ロングバージョンは8へ戻る
14 伸びて緩めて バランスをとり、転倒予防/全身の筋肉をほぐし血行促進 ① 1 ② 2右に伸びる 3もどる 4左に伸びる 5もどる ③ 6~8 もう一度右へ伸びる ④ 1,2 3,4 5~8 ① 右脚を横に出し、肘・膝を曲げ、右斜め上に伸びる(左も同様) ② もう一度右斜め上に上体を引き上げ、できる人は左脚を上げバランスをとる ①②×2回 ③ 上体を前に倒しながら手を前に振りおろす→手を振り上げ上体を起こす ×2回	15 パッティング 身体をほぐし、血行促進 ① 頭 1~8 ② 左肩1~4 右肩5~8 ③ 1~8 ④ 1~7 8もどす 頭、肩、脚(横)、脚(前)を順にパッティングし、身体をほぐす	16 深呼吸 呼吸を整え、全身のリラクゼーション ① ② ③ ④ 1~4開く 5~8閉じる ① 両腕を前から上げ、横から下げる ② 両腕を前でクロスし、横へ広げる ①②×2回 ③ 最後は、両足をそろえる	所要時間.....5分 ロングバージョン...6分40秒 ※注意事項 ●呼吸を止めないように ●身体を引き上げて、姿勢よく ●無理をしない ●楽しく行う 製作 愛知県健康づくりリーダー 連絡協議会豊川支部 豊川市保健センター (平成25年4月)	

豊川市健康体操「はじまりの体操」 運動の目的・ポイント

注意事項

運動しているときは、呼吸を止めないようにしましょう
 身体を引き上げて、姿勢よく立ちましょう
 肩幅に足を開いて立ちましょう
 椅子に座る時は目線を前にし、座面の中央に座りましょう
 無理しないように楽しく行いましょう

順序	内容	運動の目的	ポイント
1	伸び	胸、脇腹を伸ばす 呼吸機能の改善	息を吸いながら伸ばす
2	肩回し	肩・肩甲骨周りの筋肉をほぐす 肩こり、五十肩の予防・改善	肘で円を描くように、大きく肩をまわす
3	前後に重心移動	歩行の重心移動をスムーズにする	前後の重心移動をスムーズに行う
	(座位)	転倒予防 上体の筋力を強化する 体幹の強化	腹筋・背筋を意識しながら、体を倒す
4	伸脚	下肢の筋肉を伸ばす	気持ちよく伸びるところで行う。 伸ばしている所に意識を持っていく。
	(座位)	転倒予防 下肢の筋肉を伸ばす 転倒予防	つま先を上にする 軽く背筋を伸ばして体を倒す
5	踵上げ	足指を動かす 転倒予防	足指の付け根を柔らかく使い、踵を高く上げる
6	腕振り	肩・肩甲骨周りの筋肉をほぐす 身体を温める 肩こり、五十肩の予防・改善	肩の力を抜き、リズムにあわせて腕を振る
7 10 13	ジョイント ウォーキング	肩・肩甲骨周りの筋肉をほぐす リズムにのって動く 調整力の向上	肩の力を抜き、腕を前後・左右に振る 踵を付けるときは、バランスに注意する
8	ドンドン歩き	下肢の筋力を強化する 骨粗しょう症予防	一歩一歩地面を踏みしめるように体重を乗せて歩く

順序	内容	運動の目的	ポイント
9	横歩き	下肢の筋肉を強化する 転倒予防 バランス力の向上	横へ大きく踏み出す つま先立ちの時に重心が外へ逃げないように 拇指球でしっかり立つ
	(座位)	股関節周りの動きをスムーズにする ふくらはぎの筋力を強化する 転倒予防 尿失禁予防	体がぶれない範囲で脚を横に出す 踵をしっかり上げる 膝を閉じて、内腿をしめる
11	崖のぼり	大腰筋を鍛える 転倒予防 ロコモティブシンドローム予防	膝を真上に持ち上げるようにする 上体を引き上げたまま、肘を下に引く
12	汗拭き	下肢の筋力を強化する 転倒予防	左右へ膝を曲げるとき、膝と足先の方が 同じになるように注意し、膝がつま先を越えない 範囲で行う
	景色を見る	上体をひねる 腰部への負担軽減	捻る動作に合わせて呼吸を行う
	(座位)	体幹を安定させる 上体をひねる 腰部への負担軽減	肘を引きながら、体を斜めに傾ける 捻る動作に合わせて呼吸を行う
14	伸びて緩めて	バランスをとる 全身の筋肉をほぐす 転倒予防 血行促進	身体を上引き上げ、できる人は片足を上げる 全身の力を抜いて、気持ちよく伸びる
	(座位)	肩・肩甲骨周りの筋肉を動かす バランスをとる 血行促進	腕をしっかり曲げたり、のばしたりする 体を左右に傾ける
15	パッティング	体をほぐす 血行促進	気持ちの良い強さでたたく
16	深呼吸	呼吸を整える 全身のリラクゼーション 呼吸調整	鼻から吸って、口から吐く 腕の動作に合わせて呼吸を行う