

高槻ますます元気体操《ばっちり基本編》とは？

『高槻ますます元気体操《ばっちり基本編》』は、「ストレッチ体操」「筋力アップ体操」「お口の体操」「ウォーキング」の4種類の体操で構成されており、簡単で安全に、そして効果的に実施することができます。

下の表を参考に体操を継続して行いましょう

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも体を動かす)
		運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多様な運動を週3日以上 【筋力トレーニングを週2~3日】

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

ストレッチ体操

かたくなりやすい筋肉を伸ばし、関節をやわらかくする体操です。体の動きが軽くなったり、正しく美しい姿勢を保つことができます。

4、5ページ

筋力アップ体操

おとろえやすい下半身の抗重力筋を鍛え、日常のあらゆる動作が楽に行えるようにする体操です。転倒や関節痛を防ぐことができます。

6ページ

お口の体操

食事や会話を円滑にするための体操です。口の中に食べかすが残りにくくなる、飲み込む時にむせにくくなる、発音がよくなる、唾液の分泌がよくなる、表情が豊かになるなどの効果があります。

7ページ

ウォーキング

最も身近な有酸素運動です。生活習慣病の予防効果がある、足腰の筋力低下を防ぐ、心肺機能が高まる、骨が強くなる、ストレス解消になるなどの効果があります。

8ページ

ウォーキング

ウォーキング3つのポイント

- ①正しい姿勢で歩く
- ②できるだけ歩幅を広くし、きびきび歩く
- ③少し息がはずみ、軽く汗ばむ程度で歩く

腕は肘を後ろに引くように振る

着地はかかとから

ますます元気ウォーキング 作詞/作曲:高槻市

1番
背筋伸ばして 地面を蹴って 大きく腕振り 地面を蹴って 弾む足どり 元気な体をつくろうよ、
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 ウォーキング
元気になるウ ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 みんな笑顔
元気なウ ウォーキング
ますます元気 オー！

2番
背筋伸ばして 地面を蹴って 大きく腕振り 地面を蹴って 弾む足どり 元気な体をつくろうよ、
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 ウォーキング
元気になるウ ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 みんな笑顔
元気なウ ウォーキング
ますます元気 オー！

3番
背筋伸ばして 地面を蹴って 大きく腕振り 地面を蹴って 弾む足どり 元気な体をつくろうよ、
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 ウォーキング
元気になるウ ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 みんな笑顔
元気なウ ウォーキング
ますます元気 オー！

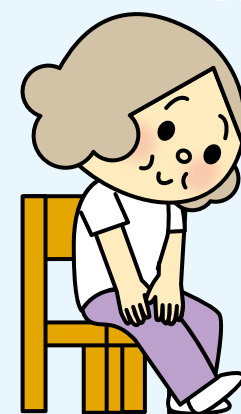
発行:高槻市 長寿介護課 高槻市桃園町2-1 TEL:072-674-7166
監修:大阪医科薬科大学 総合医学講座 リハビリテーション医学教室

2024年(令和6年)9月発行

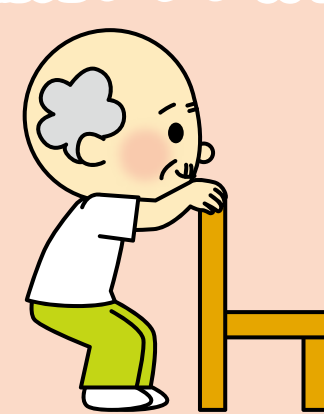


高槻 ますます元気体操 ばっちり基本編

ストレッチ体操



筋力アップ体操



お口の体操



ウォーキング



安全に行うために、以下のポイントを確認しましょう

動きやすい服装、はき慣れた靴で



サンダルやスリッパではなく、はき慣れた靴をはくようにしましょう。

水分補給を忘れずに

水分補給は、体温や心拍数の過剰な上昇を抑え、脱水症の予防に効果的です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。



無理は禁物です

少しでも体調がすぐれない時は、体操をお休みしましょう。

以下のいずれかに該当する人は、体操を控えてください。

- 収縮期血圧(上の血圧):180mmHg以上
- 拡張期血圧(下の血圧):110mmHg以上
- 脈拍:110回/分以上、または、50回/分以下
- 持病の症状が悪化している場合
- その他、体調不良など(風邪、胸痛、頭痛、めまい、顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐など)の自覚・他覚症状がある場合
(厚生労働省 介護予防マニュアルより)

治療中の疾患がある場合は、事前にかかりつけの医師や
歯科医師と相談して行うようにしましょう。

ストレッチ体操

ストレッチ体操3つのポイント

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②伸ばした筋肉が、気持ち良いと思う程度に伸ばす
- ③30秒以上、時間をかけてゆっくり伸ばす

「ストレッチ体操」は数をゆっくり数えるため、頭に100をつけて「101, 102～110」と数を数えています。(2回繰り返す)

- 1 首
- 2 胸
- 3 背中
- 4 腰
- 5 足の前側
- 6 足の後ろ側

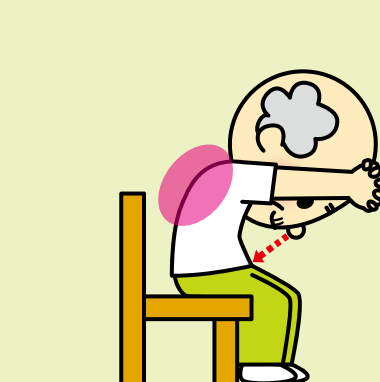
基本形



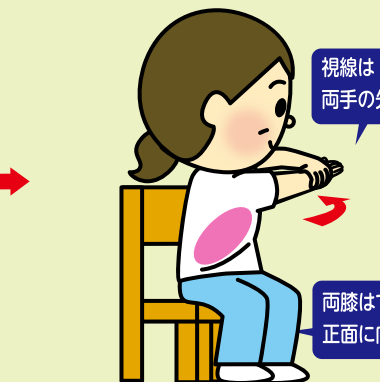
- ①右手は力を抜いて下におろす
- ②右肘を曲げて背中に手の甲をあてる
- ③頭を左斜め前に傾け、数を数える ※左側も同様に



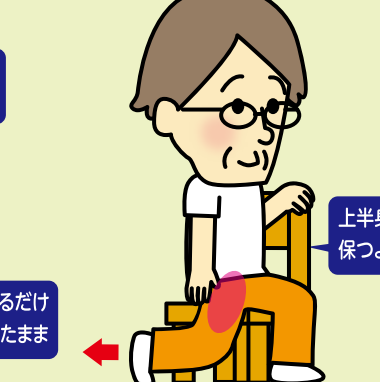
- ①両手を後ろで組む
- ②後ろの方向に肘を伸ばす
- ③胸を前に突き出し、数を数える



- ①胸の前で大きな風船を抱え込むように両手を前で組む
- ②おへそを覗き込むように下を向き背中を丸める
- ③胸の前で抱えた風船が膨らんで大きくなるイメージで組んだ腕の中の円を大きくする
- ④数を数える



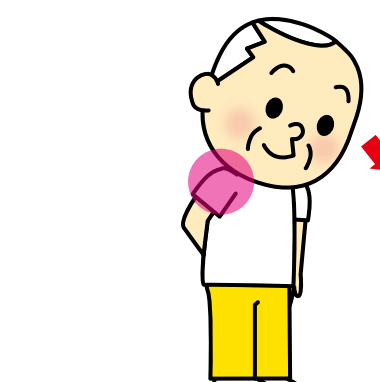
- ①左手で右の手首をつかみ、両手を前に伸ばす
- ②組んだ両手を水平方向に左側に回し、数を数える ※左側も同様に



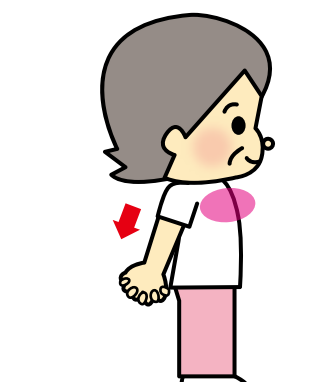
- ①体を左側に向けて座り直し左手で椅子の背を持つ
- ②体の重心をなるべく椅子の真ん中に寄せるように意識して右足を後ろへ引き、数を数える ※左側も同様に



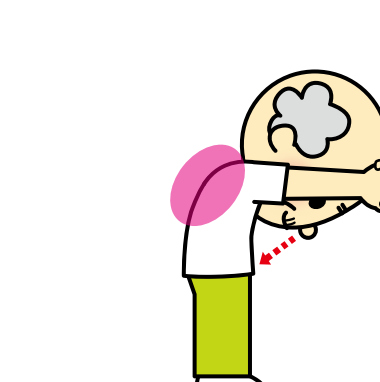
- ①右膝をまっすぐ伸ばしてかかとを床につける
- ②つま先を天井に向けてしっかりと立てて背筋をまっすぐ伸ばす
- ③上半身を前に傾け、数を数える ※左側も同様に



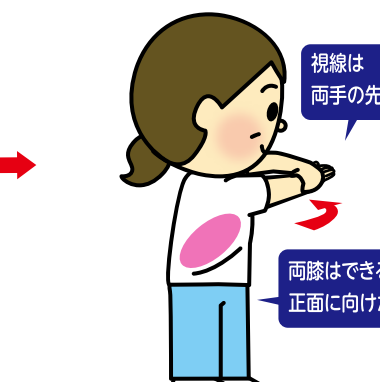
- ①右手は力を抜いて下におろす
- ②右肘を曲げて背中に手の甲をあてる
- ③頭を左斜め前に傾け、数を数える ※左側も同様に



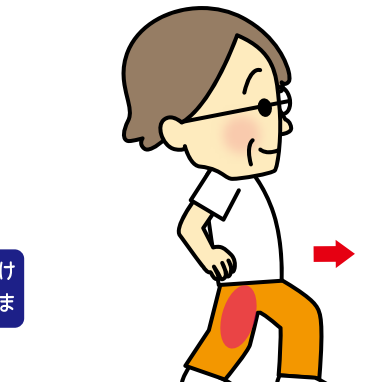
- ①両手を後ろで組む
- ②後ろの方向に肘を伸ばす
- ③胸を前に突き出し、数を数える



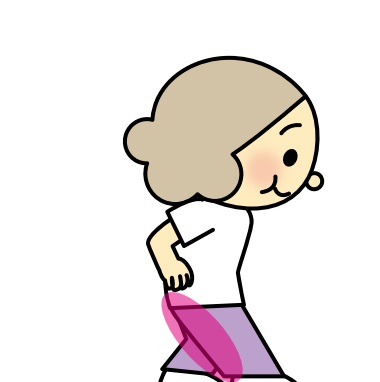
- ①胸の前で大きな風船を抱え込むように両手を前で組む
- ②おへそを覗き込むように下を向き背中を丸める
- ③胸の前で抱えた風船が膨らんで大きくなるイメージで組んだ腕の中の円を大きくする
- ④数を数える



- ①左手で右の手首をつかみ、両手を前に伸ばす
- ②組んだ両手を水平方向に左側に回し、数を数える ※左側も同様に



- ①両手を腰にあて、右足を一歩後ろへ引く
- ②お腹を前に突き出し、数を数える ※左側も同様に



- ①両手を腰にあて、右足を一歩前に出す
- ②右膝を伸ばした状態でお尻を後ろに突き出し、数を数える ※左側も同様に

筋力アップ体操

椅子等を持って必ず安定した状態で行いましょう。関節痛がある人、バランスに自信のない人などは座位の方法で行いましょう。疲労感を目安に5～10回繰り返します。

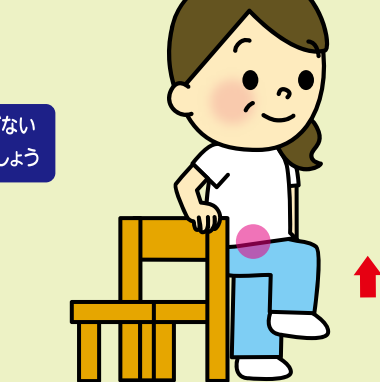
- 1 大腿四頭筋
- 2 腸腰筋
- 3 下腿三頭筋 足趾屈筋群
- 4 大殿筋

筋力アップ体操3つのポイント

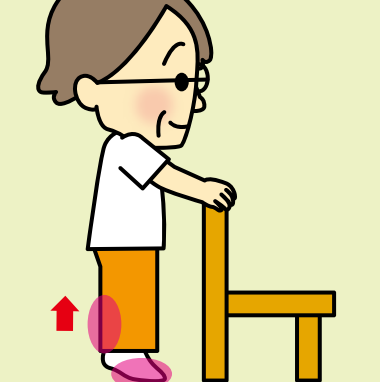
- ①自然な呼吸をこころがける
- ②鍛えたい筋肉に力こぶをつくるように、数秒間力を入れる
- ③意識した筋肉に、軽い疲労感やハリが残る程度に行う



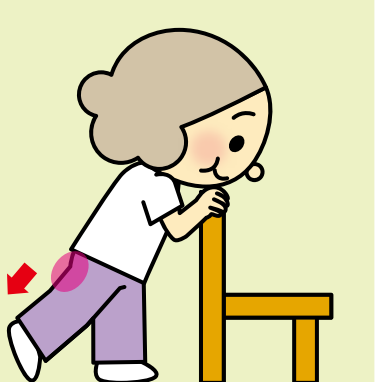
- ①「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す



- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい)
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ※左側も同様に



- ①「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す



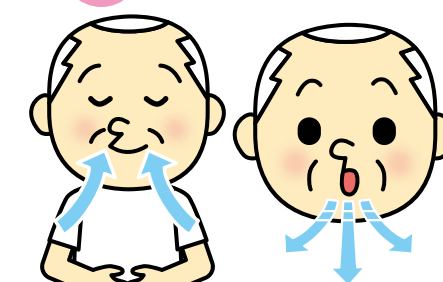
- ①あらかじめ少し前かがみになる
- ②「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす
- ③「ますます元気」と声に出す
- ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ※左側も同様に

お口の体操

お口の体操3つのポイント

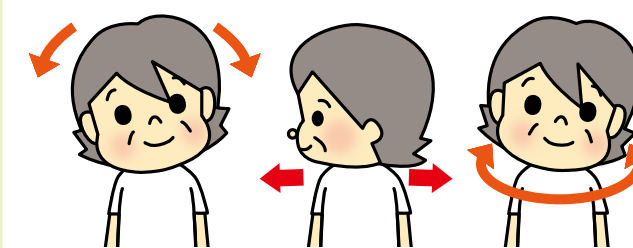
- ①自然な呼吸をこころがける
- ②気づいた時にいつでもどこでも行う
- ③両足を床につけて、姿勢を正す

1 深呼吸



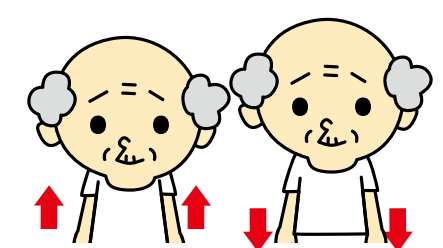
手をお腹にあてて、軽く息を吐き、鼻から息を吸い込んで、少し止めて、口をすぼめてフーッとゆっくり吐く

2 首の運動



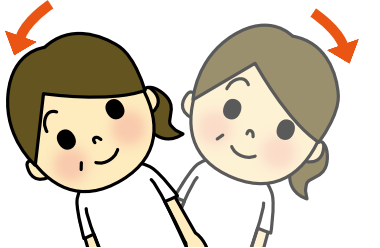
- 首を左右に傾ける(3回ずつ繰り返す)
- 左右横を向く(3回ずつ繰り返す)
- 大きくまわす(2回ずつ繰り返す)

3 肩の運動



- 手は横に、両肩をすくめるようにあげて息を吐きながらゆっくり力を抜く(3回繰り返す)

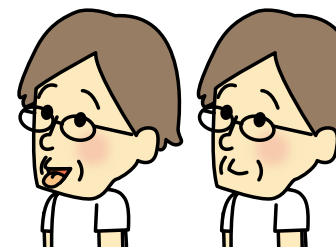
4 上半身の運動



- 力を抜いて、上半身をゆっくり左右に倒す(3回繰り返す)

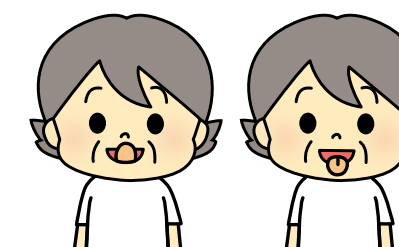
注意 首や肩に痛みのある場合は、無理に動かさなくてください。

5 舌の運動(前後)



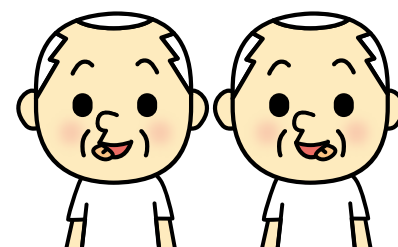
- 口を大きく開いて舌を前後に大きく動かす(2回ずつ繰り返す)

舌の運動(上下)



- 舌を外に出して、上下に大きく動かす(2回ずつ繰り返す)

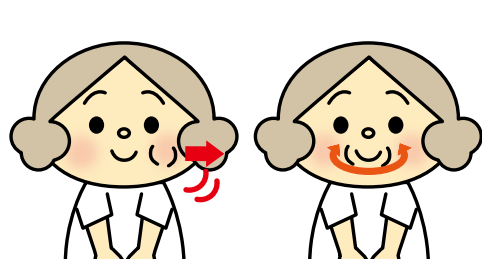
舌の運動(左右)



- 舌を外に出して、左右に大きく動かす(2回ずつ繰り返す)

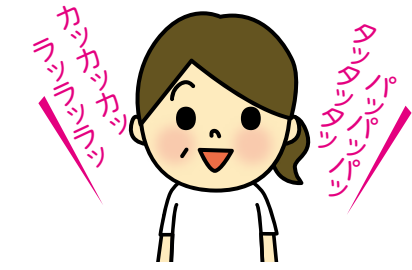
注意 顎に痛みのある場合は、無理に開けないでください。

6 頬と舌の運動



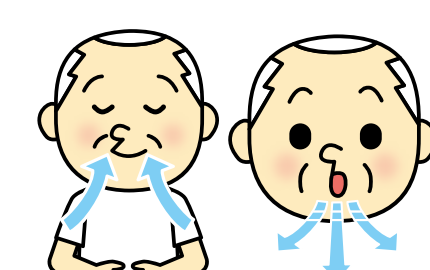
- 口を閉じて舌で左右の頬を内側から押す(2回ずつ繰り返す)
- 口を閉じたまま、舌で前歯をぬぐう様に唇の内側をぐるりとまわす(2回ずつ繰り返す)

7 発声

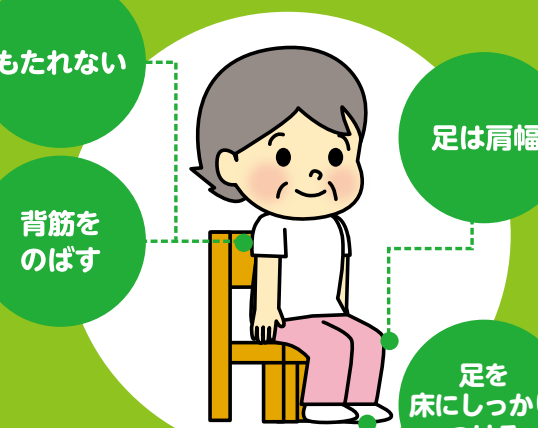


- パッパッパッ タッタッタッ カッカッカッ ララララッと勢いよく大きな声で発声する(3回ずつ繰り返す)

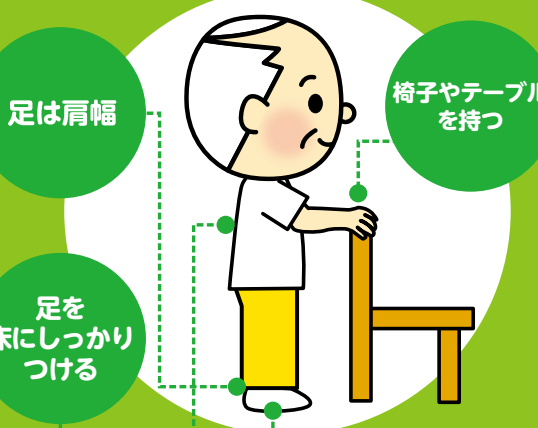
最後にもう一度深呼吸



体操をする前に基本姿勢を確認しましょう



座位



立位



体操動画