

# ♪くらよし元気体操♪

## ～介護予防編(立ってする体操)～

### 1. 全身たたき！前奏♪



方法：全身をたたいていきます。  
効果：たたいた筋肉が反応しやすくなります。

### 2. 腰を落として踏ん張って！元気だせよ～♪



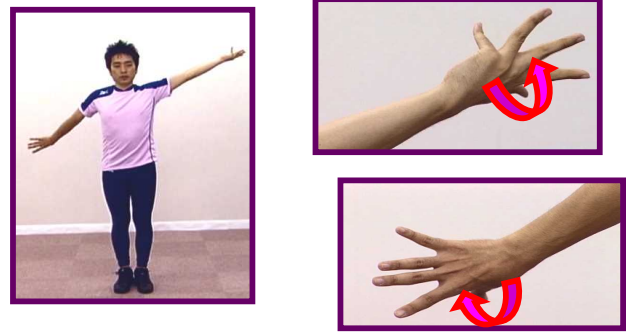
方法：親指で股関節を押さえながら、足腰を曲げます。  
効果：太もも、お尻周りの筋肉を鍛えます。

### 3. しこっ！元気だせよ～♪



方法：両膝に手を置いた状態でしこを踏みます。  
効果：片足たちバランス。瞬発的な筋肉の動きを得る。

### 4. 腕ひねり！間奏♪



方法：指先から意識して腕全体をひねります。  
効果：指先から肩甲骨までの協調的な動きが導き出せます。

### 5. 塩まき！小さな世界を～♪



方法：塩を握ったつもりで、勢いよく塩をぶちまけます。  
※「ぱっ」という掛け声を出します。  
効果：左右への瞬発的な重心移動、体周りの柔軟性の向上を図ります。

### 6. 肩甲骨運動！落ち込むなんて～♪



方法：腕全体を前方へ伸ばし、ひじを引き寄せます。  
効果：肩甲骨と脊柱の協調した動きを得る。

## 7. 片足立ち balan

でっかい空を〜♪



方法：手のひらを下に押し付けながら、片足立ちを交互にします。  
効果：バランス能力を身につけます。

## 8. 腰を落として踏ん張って！

元気だせよ〜♪

## 9. しこっ！ 元気だせよ〜♪



## 10. 腕ひねり！

間奏♪

## 12. 塩まき！

小さな勇気を〜♪



## 13. 肩甲骨運動！

命の中に〜♪



## 14. 片足立ち balan

でっかい海を〜♪



方法：横に出した足を地面にすりながら戻します。  
効果：太ももの内側の筋肉を鍛えます。

## 15. 踏ん張りからの押し出し！

元気だせよ〜♪



方法：対角線方向へのステップ運動を行います。  
※「そりゃっ」という掛け声を出します。  
効果：転倒予防の効果があります。  
足・腰の使い方を覚えます。

## 16. 腕を挙げながらの腰横移動！

たまにはぽよんと〜♪



方法：手を挙げた状態で、腰を横に動かします。  
効果：股関節周りの筋肉を鍛えます。

## 17. 腰を落として踏ん張っ

元気だせよ〜♪

## 18. しこっ！ 元気だせよ〜♪

## 19. 踏ん張りからの押し出

元気だせよ〜♪

## 20. 腕ひねり！ 間奏♪

## 21. 深呼吸！ 間奏♪



方法：手をひらいた状態で、反対側の足をあげます。  
効果：片足立ちバランス能力を身につけます。

## 22. ✕のポーズ！ 元気だせよ

# ♪くらし元気体操♪

～介護予防編(座ってする体操)～

## 1. 全身たたき！

前奏♪



方法: 全身をたたいていきます。

効果: たたいた筋肉が反応しやすくなります。

## 2. お辞儀でお腹を引き締めて！

元気だせよ～♪



方法: 親指で股関節を押さえながら、腰を曲げていきます。

効果: 股関節で曲げる事により、お腹の奥から引き締まります。

## 3. しこっ！

元気だせよ～♪

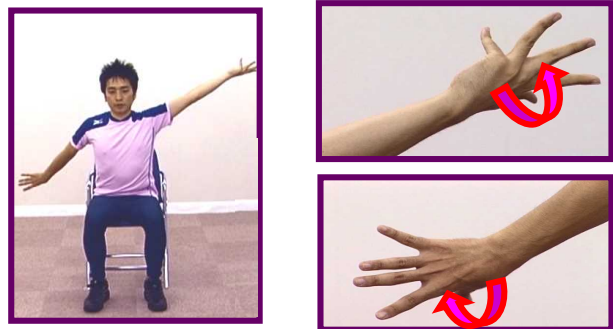


方法: 座った状態から一気に踏ん張ります。お尻の筋肉を使います。踏ん張る方の足に体重をのせます。

効果: 正しい足での支え方を学びます。

## 4. 腕ひねり！

間奏♪



方法: 指先から意識して腕全体をひねります。

効果: 指から肩甲骨までの協調的な動きが導き出せます。

## 5. 塩まき！

小さな世界を～♪



方法: 塩を握ったつもりになって、勢いよく塩をぶちまけます。

※「ぱっ」という掛け声を出します。

効果: 左右への瞬発的な重心移動、体回りの柔軟性の向上を図ります。

## 6. 肩甲骨運動！

落ち込むなんて～♪



方法: 腕全体を前方へのばし、肩甲骨ごと引き寄せます。

効果: 肩甲骨を使うことで、肩への負担を軽くします。

7. 片足あげ！  
でっかい空を～♪



方法:座った状態で、片足ずつ太ももを持ち上げます。

効果:転倒予防の効果があります。

11. 膝伸ばし！  
間奏♪



方法:座った状態を維持したまま膝を伸ばします。

効果:太ももの筋肉を活性化します。

15. 足先運動！  
元気だせよ～♪



方法:つま先をあげたり、かかとをあげたりして足先を動かす事で、柔軟な対応の準備を行います。  
※「そりゃっ」という掛け声を出します。

効果:ふくらはぎ、足をおこす。  
筋肉を鍛えます。

17. お辞儀でお腹を引き締めて！

元気だせよ～♪

18. しこっ！  
元気だせよ～♪

19. 足先運動！  
元気だせよ～♪

20. 腕ひねり！  
間奏♪

8. お辞儀でお腹を引き締めて！

元気だせよ～♪

9. しこっ！

元気だせよ～♪

10. 腕ひねり！

間奏♪

12. 塩まき！

小さな勇気を～♪

13. 肩甲骨運動！

命の中に～♪

14. 片足あげ！

でっかい海を～♪

16. 腕を挙げながらの腰横移動！



たまにはぽよんと～♪

方法:手を挙げた状態で、腰を横に動かします。

効果:腰周りを安定させます。

21. 深呼吸！  
間奏♪

22. くのポーズ！



元気だせよ

方法:手をひらいた状態で、  
反対側の足はあげます。