

## 吹田市民はつらつ元気大作戦



吹田イメージキャラクター すいたん

吹田  
はつらつ  
体操

心肺機能を高め、日常生活を楽に行い、生活機能を維持・向上させることはとても大切です。

## 活動的な生活を送るために

- ①音楽に合わせて仲間と一緒にいきましょう
- ②楽しみながら、運動習慣を身につけましょう
- ③体操の前後には、積極的に人との交流を図りましょう

## 吹田はつらつ体操って何？

立っても、椅子に座ってでもできる体操です。はつらつストレッチ、はつらつマーチ、すいた笑顔（スマイル）体操の3種類（約20分）で音楽に合わせて行います。

## どうやってするの？

ひろば de 体操に参加して皆と一緒にに行ったり、いきいき百歳体操などの集いの場や通いの場で、仲間と一緒にDVDを見ながら、楽しく行います。

## どんな効果があるの？

\*はつらつストレッチ-ゆっくりと気持ちよく身体をほぐします。  
\*はつらつマーチ-全身運動を繰り返して動き続ける持久力を養います。  
\*すいた笑顔（スマイル）体操-少しテンポアップして、楽しく体を動かします。

## 普段はしなくていいの？

日常生活のなかで、時間を見つけてストレッチや余裕を持って続けられるペースでのウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

## 作成 吹田市高齢福祉室支援グループ介護予防担当

問合せ先 吹田市福祉部高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当

住所 吹田市泉町1丁目3番40号

電話 06-6170-5860（直通） FAX 06-6368-7348

注意事項 ① 無理をしないで、気持ちよく全身を動かしましょう。

② 体操の前後には水分補給を行きましょう。

③ 呼吸は止めないよう気を付けましょう。

④ 体調がすぐれない時や関節に痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

# はっらっストレッチ

1 足を肩幅に開き

ゆっくり呼吸

2 肩の上下

3 手首まわし

4 肘ひねり

5 肘の曲げのばし

6 脇腹のばし

7 身体ひねり

8 腰をトントン

叩いてほぐす

9 背中ひらき・胸ひらき

10 肩まわし

11 膝まわし

12 股関節のばし

13 足のばし

14 ふとももの裏のばし

15 足首まわし

16 腕と足をトントン

叩いてほぐす

17 首のばし

首まわし

18 深呼吸



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨



⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱



【屋外で行う場合は・・・！】

\* 足元には十分気をつけましょう。

\* 周りの人に注意して、音楽に合わせてリズムよく動きましょう。

# はっらっマーチ

- 1 腕ふり 足を肩幅、肘を曲げて腕をふり、軽く膝を曲げる
- 2 横移動 腕を広げ横へ1歩、腕を縮め膝を曲げて戻る  
【右・左へ2回くり返す】
- 3 斜め前へ 腕を上げ斜め前へ1歩、腕を縮め膝を曲げて戻る  
【右・左へ2回くり返す】
- 4 体まわし 足を開き、顔は前を向いたまま、腕を大きく回す  
【右回し・左回し】
- 5 伸び縮み 足を肩幅に戻し、腕を上には伸ばす 膝を曲げ縮む  
【4回くり返す】
- 6 足踏み しっかり足を上げ、腕をふる 【16回】

①腕ふり



②横移動



③斜め前へ



④体まわし



⑤伸び縮み



⑥足踏み



※1～6を3回繰り返し できる範囲で繰り返しましょう！

# すいた笑顔(スマイル)体操



【1番・2番】



## 腕の運動

膝でリズムを取りながら腕を4回ゆすり、左右に大きく回す



## 上体をねじる運動

足を横に出し、上体をねじる  
足を戻しながら手をゆっくりと振り下ろす

※左右繰り返し



## 全身を使った運動

片手ずつ左右に上げ、頭上で手を組み胸前に下す  
横に足を踏み込み肘を曲げわくわく、足を戻し2回拍手

※左右繰り返し



※左右繰り返し



※左右繰り返し



## 手足の運動

足踏みをしながら両手を頭、クロス、肩、拍手を2回ずつ行う

## 歩く

腕をふって元気に歩く

★ 繰り返し



## 深呼吸

4つ足踏みして、足を止めて深呼吸

【3番・4番】



## 腕の運動

膝でリズムを取りながら腕を4回ゆすり、左右に大きく回す



## 上体をねじる運動

足を横に出し、上体をねじる  
足を戻しながら手をゆっくりと振り下ろす

※左右繰り返し



## 足の運動

体を横に向けながら、足を大きく踏み込んで腰を3回下す  
そのまま正面で腰を下ろしストレッチ  
足を閉じると同時に頭上で拍手

※左右繰り返し



※左右繰り返し



## もも裏を伸ばす運動

手を腰にお尻を後ろに引きながら、前に足を伸ばしてかかとをつける

## 膝を上げる運動

3歩足踏みの後、上げた膝を反対の手でタッチ



## 手足の運動

足踏みをしながら両手を頭、クロス、肩、拍手を2回ずつ行う

## 歩く

腕をふって元気に歩く

★ 繰り返し



## 深呼吸

4つ足踏みして、足を止めて深呼吸

4番のみ ★ と深呼吸 繰り返し

## 【歌詞】

① 山がある空がある  
風が吹く 鳥がさえずる  
手をつなげば貴方の  
温もりを感じる  
大きく両手を広げ  
生まれくる朝を胸一杯に  
それだけで幸せ  
ただそれだけで笑顔になれる

② 日だまりのなかで  
建気にまっすぐな れんげ草  
背伸びしている姿を  
見ていると胸が熱くなる  
気付かずにいた世界で  
小さな奇跡が 生まれている  
それだけで幸せ  
ただそれだけで笑顔になれる

③ 真っ赤な夕焼けに  
顔を染めている 子供達  
今日も一日が終わり  
家路にいそぐ人々  
言葉がなくてもわかりあえる  
微笑みはやがて 笑い声に  
それだけで幸せ  
ただそれだけで笑顔になれる

④ 美しく輝く  
あの星達が 教えてくれる  
地球は回っている  
みんな独りじゃないんだ  
誰も知らない明日が  
誰にも見えない 明日が始まる  
それだけで幸せ  
ただそれだけで笑顔になれる