

# 吹田市民はつつ元気大作戦



体を安定させバランスを取りながら、筋肉や関節をより大きく動かすことは、とても大切です。

## 軽やかな動きを身につけるために

- ① 音楽に合わせて、気持ちよく全身を動かしましょう
- ② 仲間と一緒に楽しく行いましょう
- ③ ちょっとした時間にいくつか選択して、継続的に取り組みましょう

### タオル de 体操って何？

タオルを使用し、立っても、椅子に座ってでもできる6分程の体操です。  
リズムカルに全身を動かします。

### どうやってするの？

地域の集いの場や、いきいき百歳体操などの通いの場などで、仲間と一緒にDVDを見ながら、行います。

### どんな効果があるの？

タオルを使って、目的とする部位を意識することで姿勢の改善に繋がります。また、大きく体を動かすことで、柔軟性やバランスアップを図ります。

### 普段はしなくていいの？

自宅でも取り組みやすい体操なので、スキマ時間に、いくつか選択して気軽に行いましょう。

## 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】**

- \*周りを片付けて、安全に動けるスペースを作りましょう。
- \*自分の体力に合わせて行いましょう。
- \*体操の前後には水分補給を行いましょう。
- \*呼吸は止めないよう気をつけましょう。
- \*体調がすぐれない時や関節に痛みがある場合は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。



**【姿勢確認】**

- \*タオルを首にかけ、背筋を伸ばし、膝、足は肩幅に広げましょう。
- (椅子に座る場合は、できるだけ背もたれを使わず腰掛けます。)

**1番 上半身の運動 筋肉や関節ほぐし**



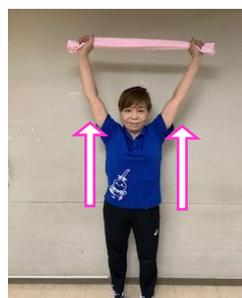
**① 肩の上下運動 4回**

- ・鼻から息を吸いながら両肩をあげます
- ・口から息を吐きながら両肩をおろします



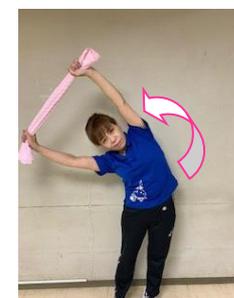
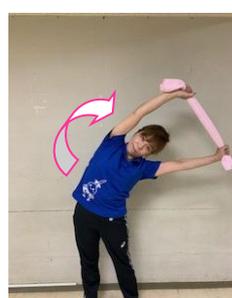
**② 肩まわし 左右前後まわし2回ずつ**

- ・右肘で大きな円を描くよう後ろまわし、前まわし
- ・左肘で同様に行います



**③ 背筋のばし&後ろに引く**

- ・両手を上にあげ、背筋を伸ばします
- ・両手を後ろに4回引き胸を張ります



**④ わき腹のばし 左右2回ずつ**

- ・両手でタオルを引っ張り、背筋を伸ばし上体を右に倒します
- ・同様に左側も行います <くり返します>



**間奏♪1 ゆすりながら下におろす**

- ・両手を下にゆすりながら下ろしていきます

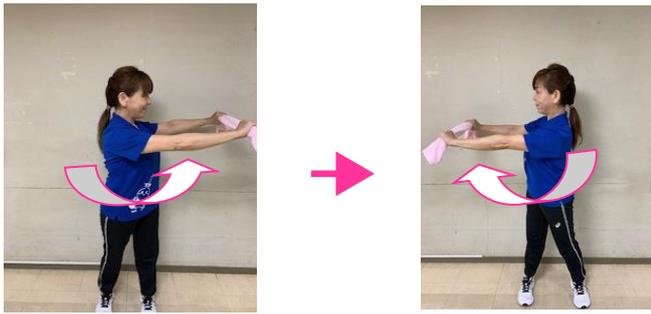


**間奏♪2 8の字回旋**

- ・右手にタオルを持って横の8の字回旋をします
- ・左手に持ちかえて同様に行います

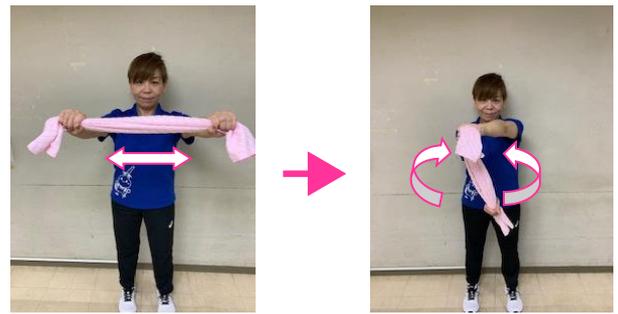
## 2番 上半身・下半身の運動

## 姿勢改善、筋力強化



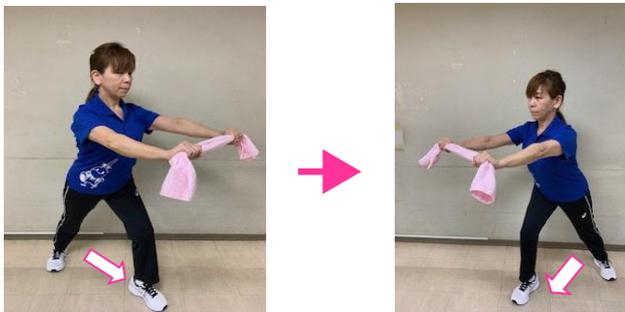
### ⑤ 上体をひねる運動 左右2回ずつ (体幹の強化)

- ・タオルを引っ張りながら右にひねります
  - ・左にひねります <くり返します>
- \*背筋を伸ばし、目線は指先に向けます!



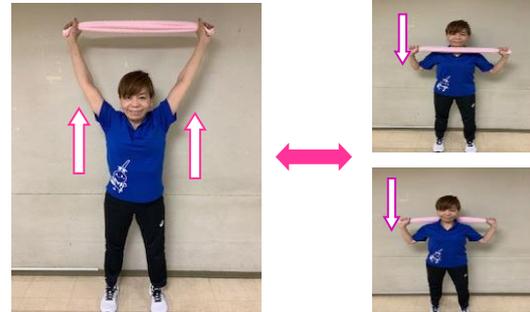
### ⑥ ねじる運動 4回 (上腕の引き締め)

- ・タオルを引っ張りながら腕を伸ばしねじります



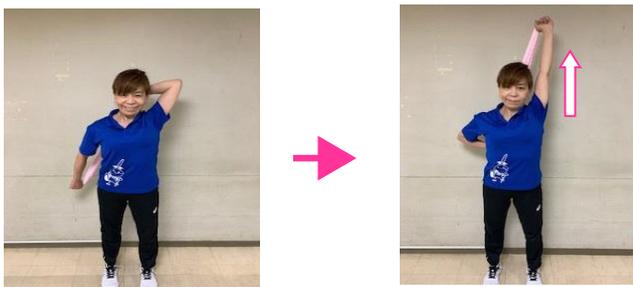
### ⑦ 踏み込み運動 左右2回ずつ (下半身強化)

- ・右足を斜め前に踏み込んで戻ります
- ・左足も同様に行います <くり返します>



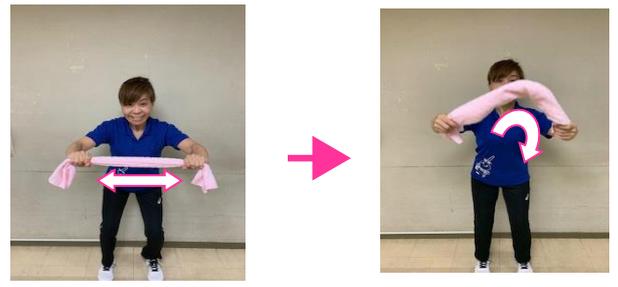
### ⑧ 肩甲骨の運動 前後2回ずつ (姿勢改善)

- ・タオルを引っ張って上にあげます
- ・鎖骨の上にタオルを下ろします
- ・肩の上を下ろします



### ⑨ 背中あらい 左右4回ずつ (姿勢改善、上腕筋肉群の強化)

- ・右手でタオルの端を持って肘を曲げて肩の上にあげ、左手は下から持ちます
- ・上下にタオルを動かし右肘を伸ばして、曲げます (4回)
- ・手を変えて、左手も同じように行います



### ⑩ 引っ張り運動&手首の運動 (胸、肩、腕の運動)

- ・両手を前でタオルの端を持ち、息を吐きながらギュッと引っ張ります
- ・ゆるめます <くり返します>
- ・クルクルと手首を使って速くまわします

### 間奏♪1 ゆずりながら下におろす

- ・両手を下にゆずりながら下ろしていきます
- \*肩もゆずってリラックス!

### 間奏♪2 8の字回旋

- ・右手にタオルを持って横の8の字回旋をします
- ・左手に持ちかえて同様に行います

## 3番 下半身の運動 4つ (①~④) の動きの組み合わせ 2セット



### ① その場歩き&ゆする (16呼吸×2回)

- ・タオルを張って、腕を上下にゆすりながらその場歩きを行います(8呼吸)
- ・両足のかかとの上げ下げをしながら、両手を上下にゆすります(8呼吸)



### ② 2つ横移動 (8呼吸×2回)

- ・右へ横移動しながら腕は大きく机を拭くようにまわします(8呼吸)
- ・<くり返します>



### ③ 全身の運動 (4呼吸×4回)

- ・タオルを張って上にあげ、上体を伸ばします(2呼吸)
- ・膝をまげて両手を下ろします(2呼吸)



### ④ 舟漕ぎ (8呼吸×2回)

- ・右足を斜め前に大きく足を踏み出し手は舟を漕ぐようにまわして元に戻ります(4呼吸)
- ・左足も同様に行います(4呼吸)

### 間奏♪1 ゆすりながら下におろす

- ・両手を下にゆすりながら下ろしていきます
- ・\*肩もゆすってリラックス!

### 間奏♪2 8の字回旋

- ・右手にタオルを持って横の8の字回旋をします
- ・左手に持ちかえて同様に行います



吹田市イメージキャラクター すいたん



\* 下記のQRコードを読み取ると、動画が再生できます!

