

この体操は、“ゆっくり”おこなうことがポイントです。

1・2・・・7・8で動かして、
1・2・・・7・8で戻します。

吉川市健康づくり“なまらん体操⑤” “なまらん体操プラス”



©2010吉川市



©2010吉川市

1. 腕を前に上げる運動



✓ 肩の筋肉（三角筋(前)）を鍛えます。

腕が水平になるまで、
ゆっくり上げて、
ゆっくり下ろす
(10回)

(注) 腕を上げ過ぎない

“花”に合わせて

- | | |
|--------------|------------|
| ①春のうららの | 隅田川（すみだがわ） |
| ②のぼりくだりの | 船人（ふなびと）が |
| ③權（か）のしづくも | 花と散る |
| ④ながめを何に | たとふべき |
| ⑤見すやあけほの | 露（つゆ）あびて |
| ⑥われにも言ふ | 桜木（さくらぎ）を |
| ⑦見すやたぐれ | 手をのべて |
| ⑧われさしまねく | 青柳（あおやぎ）を |
| ⑨げに一刻（いっこく）も | 千金（せんぎん）の |
| ⑩ながめを何に | たとふべき |



©2010吉川市

2. 腕を横に上げる運動



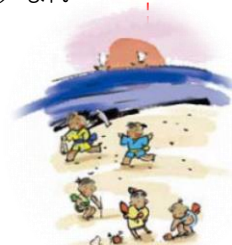
✓ 肩の筋肉（三角筋(中)）を鍛えます。

腕が水平になるまで、
ゆっくり上げて、
ゆっくり下ろす
(10回)

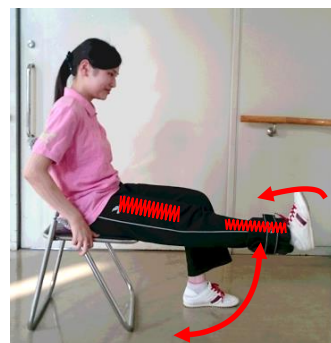
(注) 腕を上げ過ぎない

“われは海の子”に合わせて

- | | |
|--------------|-----------|
| ①われは海の子 | 白波（しらなみ）の |
| ②さわぐ磯辺（いそべ）の | 松原（まつばら）に |
| ③けむりたなびく | 苫屋（とまや）こそ |
| ④我がなつかしき | 住家（すみか）なれ |
| ⑤生まれて潮（しお）に | ゆあみして |
| ⑥波を子守の | 歌と聞き |
| ⑦千里（せんり）寄せくる | 海の気を |
| ⑧吸いて童（わらべ）と | なりにけり |
| ⑨なぎさの松に | 吹く風を |
| ⑩いみじき楽（がく）と | 我は聞く |



4. 膝を伸ばす運動



✓ モモの筋肉、スネの横の筋肉を鍛えます。

膝がまっすぐ伸びるまで、
ゆっくり上げて、
足首を手前に引いて、
ゆっくり下ろす
(10回)

(注) 痛みのない範囲で行う

“もみじ”に合わせて

- | | |
|------------|---------------|
| ①あきの夕日に | 照る山もみじ |
| ②濃いも薄いも | 数ある中に |
| ③松をいろどる | 楓（かえで）や鶯（つた）は |
| ④山のふもとの | 裾模様（すそもよう） |
| ⑤溪（たに）の流れに | 散り浮くもみじ |
| ⑥波にゆられて | はなれて寄って |
| ⑦赤や黄色の | 色さまざまに |
| ⑧水の上にも | 織（お）る錦（にしき） |
| ⑨赤や黄色の | 色さまざまに |
| ⑩水の上にも | 織（お）る錦（にしき） |



5. 脚を後ろに上げる運動



✓ お尻の筋肉、支えている脚全体の筋肉を鍛えます。

体はまっすぐのまま、
脚を後ろにゆっくり上げて、
ゆっくり下ろす
(10回)

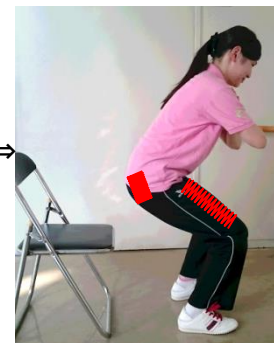
(注) 体が前に倒れないように

“ドレミの歌”に合わせて

- | | |
|-------------|------------|
| ①ドはドーナツのド | レはレモンのレ |
| ②ミはみんなのミ | ファはファイトのファ |
| ③ソは青い空 | ラはラッパのラ |
| ④シは幸せよ | さあ歌いましょう |
| ⑤ド ドレミファソラシ | ド ドシラソファミレ |
| ⑥どんなときでも | 列を組んで |
| ⑦みんな楽しく | ファイトを持って |
| ⑧空を仰いで | ランララララ |
| ⑨幸せの歌 | さあ歌いましょう |
| ⑩ド ドレミファソラシ | ド ドシラソファミレ |



3. 椅子から立ち上がる運動



✓ モモの筋肉、お尻の筋肉、腹筋を鍛えます。

体を後ろに倒し、
背もたれに背中を付けてから、
ゆっくり前に起こして、
ゆっくり立ち上がる
(10回)

(注) 痛みのない範囲で行う

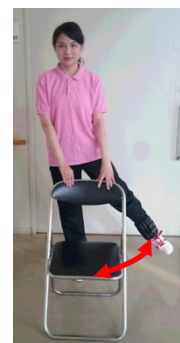
“さんぽ（トトロ）”に合わせて

- | | |
|-----------|---------|
| ①あるこうあるこう | わたしは元気 |
| あるくの大好き | どンドン行こう |
| ②坂道 トンネル | 草っぱら |
| いっぼん橋に | でこぼこ砂利道 |
| ③くもの巣くぐって | くだり道 |
| ④あるこうあるこう | わたしは元気 |
| あるくの大好き | どンドン行こう |
| ⑤キツネもタヌキも | 出ておいで |
| たんけんしよう | 林のおくまで |
| ⑥友だちたくさん | うれしいな |



©2010吉川市

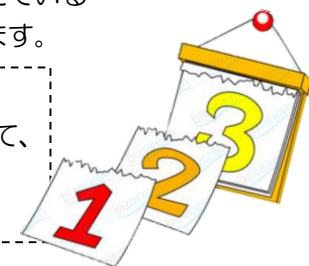
6. 脚を横に上げる運動



✓ お尻の横の筋肉、支えている脚全体の筋肉を鍛えます。

体はまっすぐのまま、
脚を横にゆっくり上げて、
ゆっくり下ろす
(10回)

(注) 体が横に倒れないように
つま先が外に開かないように



“365歩のマーチ”に合わせて

- | | |
|------------------------|--------------|
| ①しあわせは歩いてこない | だから歩いてゆくんだね |
| ②一日一歩 3日で三歩 | 三歩進んで二歩下がる |
| ③人生はワンツー・パンチ | 汗かきベそかき歩こうよ |
| ④あなたのつけた足あとにゃ | きれいな花が咲くでしょう |
| ⑤腕を振って足をあげてワン・ツー・ワン・ツー | 休まないで歩け |
| ⑥しあわせの扉はせまい | だからしゃがんで通るのね |
| ⑦百日百歩千日千歩 | ままになる日もならぬ日も |
| ⑧人生はワンツー・パンチ | 明日の明日はまた明日 |
| ⑨あなたはいつも新しい | 希望の虹をだいている |
| ⑩腕を振って足をあげてワン・ツー・ワン・ツー | 休まないで歩け |

監修
田口孝行（埼玉県立大学）
（理学療法士）
平澤佳代子（東京体育機器株式会社）
（健康運動指導士）

吉川市
いきいき推進課（H29より長寿支援課）
地域包括支援センター
社会福祉協議会
（公社）埼玉県理学療法士会

平成27年度 文部科学省
科学研究費助成
（基盤研究（C）：15K01468）