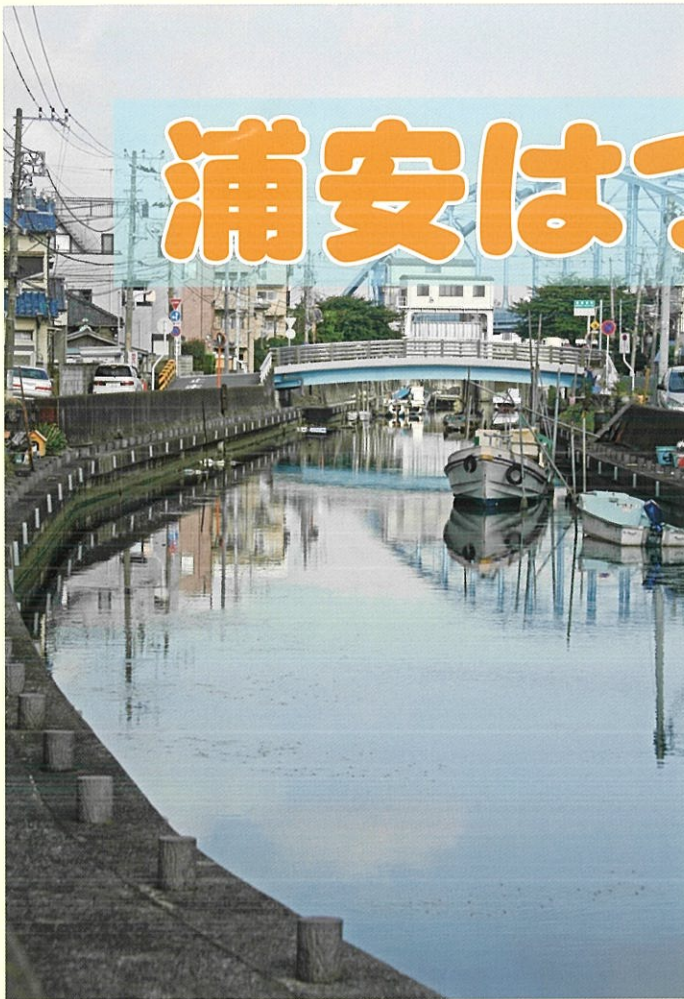


浦安はつらつ体操

解説書



浦安市

浦安介護予防
アカデミア


《はじめに》

浦安はつらつ体操は、浦安市と首都大学東京、浦安介護予防アカデミアが協働制作した高齢者向け健康体操です。

この体操は、足腰の筋力と柔軟性を高めること、姿勢を良くすることで、バランス能力、敏捷性を向上させ、転倒しづらい体作りができるため、からだの老化予防に効果があるよう考えられています。イスを使って、音楽に合わせて行う19分間の体操です。効果をあげるために、少し長めですが、音楽に合わせて、無理なく、楽しく体が動かせます。また、イスを使うことで、少々バランスに自信がなくても、体操ができるよう工夫されています。

体操は体にいいと分かっていても、自分ひとりでは、なかなか継続して行うことは困難です。浦安はつらつ体操は、イスさえあれば仲間が集まって、一緒に体操することができ、みんなですることによって楽しさも倍増します。

健康で、生き生きした生活が送れるよう、体力づくりをはじめましょう。






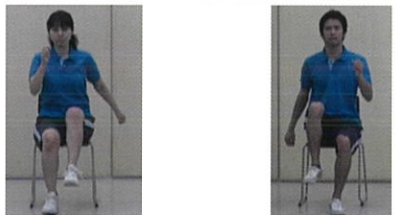
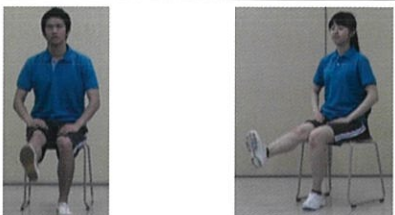


はつらつ体操で仲間をふやしましょう。



【注 意 点】

- (1) 自分のからだの状態を、よく把握したうえで始めてください。
- (2) 日々のからだの調子によって、無理のない範囲で、行ってください。
- (3) 基本的に最低週2回、2回ずつ行うと効果があります。
- (4) 準備運動を軽くしてから、行ってください。
- (5) 鍛えられる部位を意識しながら、動かしましょう。
- (6) 運動しやすい服装と履物を用意してください。
- (7) 休憩と水分の補給は、意識して取ってください。
- (8) 楽しく無理なく続けられることによって、からだも若返ります。

浦安はつらつ体操の運動項目と目的

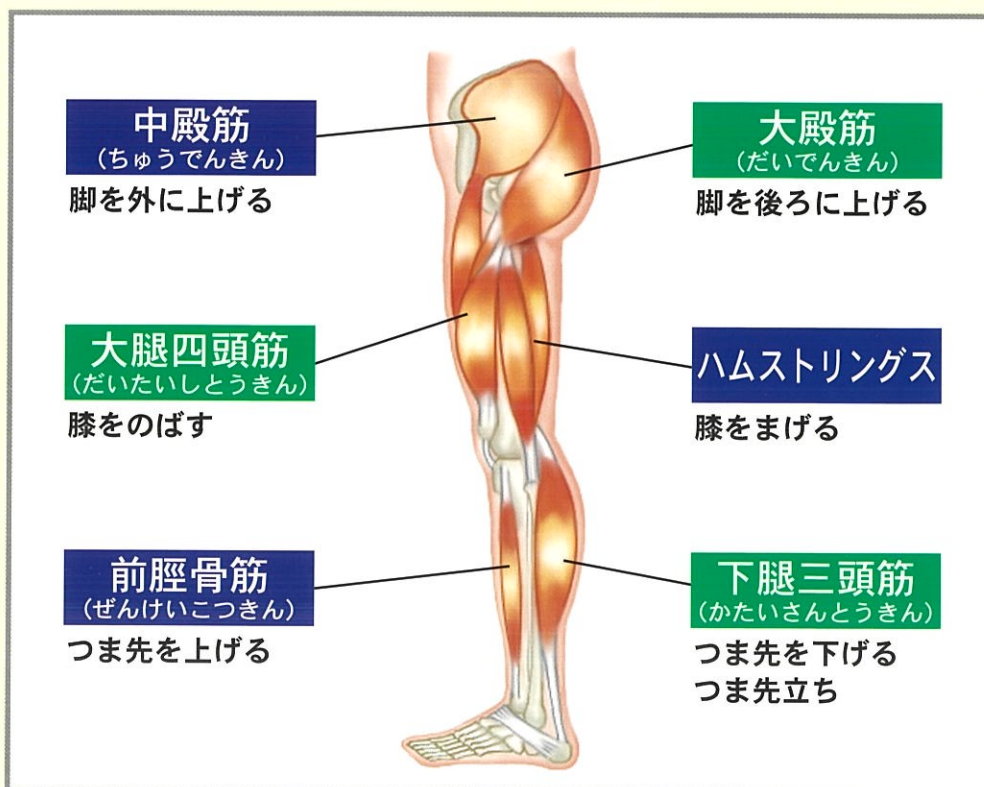
項目	姿勢	内容 ●目的	
1	椅子に座って	歌 始まりの歌、大きな声で歌いましょう。	
2		体幹の屈伸 腕を大きく回しながら体幹の屈伸（4回） ●上肢・体幹の前方へのストレッチ	
3		体幹の側屈 左右2回ずつ ●上肢・体幹の側方へのストレッチ	
4		体幹の側方重心移動 両腕を開いて左右へ重心移動（左右2回ずつ） ●体幹の柔軟性とバランス能力の向上	
5		足関節背屈運動 16回（左右交互に8回ずつ） ●前脛骨の筋力強化 アキレス腱ストレッチ	
6		足踏み 16回（左右交互に8回ずつ） ●腸骨筋の筋力強化 腹筋の活動	
7		膝の屈伸 ゆっくり4拍×左右2回ずつ 早めに2拍×左右4回ずつ ●大腿四頭筋の筋力強化	
8		休息 深呼吸 2回 ●血圧、心拍数の上昇を抑える	
9		座位で「うらやす」の文字を 前方の空中に向かって足で「うらやす」の文字を1文字ずつ書く ●下肢筋力の柔軟性	

項目	姿勢	内容 ●目的	
10	椅子に座って	股関節の内外転 両膝を伸展し、 2回足を打ち戻す(4回) ●大腿四頭筋の筋力強化 股関節の柔軟性	  
11		手足の組み合わせ運動 ①両腕両足同時に開閉2回 ②交互に開閉2回 ③左腕・右足1回 ④右腕・左足1回 ⑤左腕・左足1回 同じ手足 ⑥右腕・右足1回 同じ手足 ③・④・⑤を繰り返す ●脳のトレーニング 音楽に合わせて、手足を動かす	       
12		休息 深呼吸2回 ●血圧、心拍数の 上昇を抑える	
13	椅子の前に立って	椅子からの立ち上がり座り込み 4回(最後は立ったままで) ●大腿四頭筋、大殿筋の強化 バランス能力向上	 
14		体幹の後屈 2回 ●体幹後方へのストレッチ	 
15		体幹のねじり 左右2回ずつ ●体幹の回旋のストレッチ	 
16		つま先立ち 片足を踏み出し、つま先立ち 左右8回ずつ ●下腿三頭筋の筋力強化 前後のバランス能力向上	 
17		もも上げ 交互に4回ずつ ●腸腰筋、大腿四頭筋の筋力強化。 片足でのバランス能力向上	 

項目	姿勢	内容 ●目的	
18	椅子の前に立って	対角腹筋運動 膝と肘を合わせるように打つ ●左右の対角線腹筋活動 片足支持でのバランス能力向上	
19		足のストレッチ ハムストリングス・アキレス腱のストレッチ 左右2回ずつ	
20		休息 深呼吸2回 ●血圧、心拍数の上昇を抑える	
21	椅子の後ろに立って	重心の前後移動 腕を胸の前で伸ばし舟を漕ぐように動かす。 ●前後のバランス運動。 つまづきにくくなる	
22		レッグカール リズム良く足を後ろに蹴る ●軸足の筋力強化 後方バランス能力向上	
23		パタカラ体操 ●口腔・顔面の機能向上 心肺機能・発声機能の向上 協調性の向上 嚥下機能の向上	 <p>♪浦安よいとこ はつらつ体操</p> <p>パタカラ パタカラ</p> <p>パタカラ</p> <p>パタカラ</p> <p>パタカラ</p> <p>♪手拍子♪風を起こす♪ 凧の糸を巻く♪ 凧をあげる♪</p> <p>♪浦安よいとこ はつらつ体操 お口も一緒に健康体操 パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ パパパパパパ タタタタタタ カカカカカカ ララララララ</p>
24	立位で「うらやす」の文字を前方の空中に向かって足で「うらやす」の文字を1文字ずつ書く ●下肢筋力の柔軟性		
25	足と手のリズム運動 前・横・後・手拍子(ポン) 左右4回ずつ ●バランス能力 運動反応速度の向上		

項目	姿勢	内容 ●目的			
26	椅子の後ろに立って	コサックの運動 8拍:左右1回ずつ 4拍:左右2回ずつ 2拍:左右4回ずつ ●大腿四頭筋の筋力強化			
27		休息 深呼吸 2回 ●血圧、心拍数の上昇を抑える			
28		股関節の伸展 背もたれにてをつき足を後ろへゆっくり4拍×左右2回 早めに2拍×左右4回 ●大腿筋の強化 股関節のストレッチ			
29		立位で「うらやす」の文字を 後方の空中に向かって足で「うらやす」の文字を1文字ずつ書く ●下肢筋力の柔軟性			
30		片足バランス 両手を開いて股関節外転 左右4回ずつ ●中殿筋の筋力強化 側方バランス能力の向上			
31		重心移動 腰に手を置き横への重心移動 左右4回ずつ ●股関節の柔軟性 側方バランス能力の向上			
32		休息 深呼吸 2回 ●血圧、心拍数の上昇を抑える			
33	各種	対角背筋運動 片足と反対の足を後ろへ上げ体幹を反らす。 左右4回ずつ ●背筋の対角線的活動			
34	歩行	歩行 ●全身運動、若返り、バランス能力向上			

項目	姿勢	内容 ●目的	
35	各種歩行	踵歩行 ●前脛骨筋の筋力強化 後方へのバランス能力向上	
36		つま先立ち歩行 ●下腿三頭筋の筋力強化 前方へのバランス能力向上	
37		継ぎ足歩行 ●体幹のバランス能力向上	
38		ナンバ歩行 ●体幹バランス練習	
39		休息 深呼吸 2 回 ●血圧、心拍数の 上昇を抑える	





< 浦安はつらつ体操 >

制 作 / 浦安市・浦安介護予防アカデミア

首都大学東京 山田研究室

体操監修 / 首都大学東京 健康福祉学部

山田拓実

モデル / 北住直樹 吉田千花 山本裕子

著作 / 浦安市

問い合わせ先：高齢者包括支援課

047-712-6389

平成24年4月