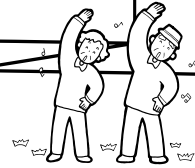


# のびのび元気体操

この体操の名称は、「元気を広げる人」に募集して決定しました。

## ～立って行う体操編～



いくつになってもイキイキと自分らしく、生涯を自立して過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組む事が大切です。

そこで、高松市では、誰でも楽しく・気持ちよくできる介護予防のためのオリジナル体操「のびのび元気体操」を考案しました。

### のびのび元気体操の効果

- 体の柔軟性の向上
- 筋力の向上
- バランスの向上
- 認知症の予防

### のびのび元気体操の特徴

- 音楽にあわせて体をゆっくり動かしますので、どなたでも無理なく行えます。
- 立って行う体操、イスに座って行う体操の2種類があります。
- 体操を行う方のお体の状態や場所に合わせて運動を行うことができます。

高松市ではたくさんの方に親しんでいただけるよう、「元気を広げる人」(介護予防ボランティア)等の協力のもとに、普及を推進しています。

### 注意

体調が悪い時や、痛みがあるときは、無理をしないで、運動を控えるか、痛みのでない範囲で行ってください。

高松市ホームページから「のびのび元気体操」の動画を表示することができます。

詳しくは、

のびのび元気体操 高松 検索



また、右記 QR コードを読み取ると簡単に DVD 情報を掲載しているページを表示できます。

## お問合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係

住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

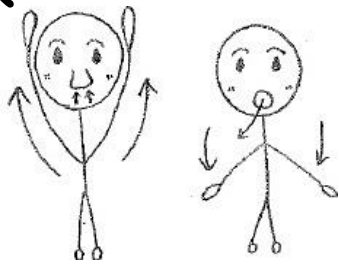
電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352

受付時間：土日・祝祭日を除く、平日8：30～17：00

# 立って行う体操

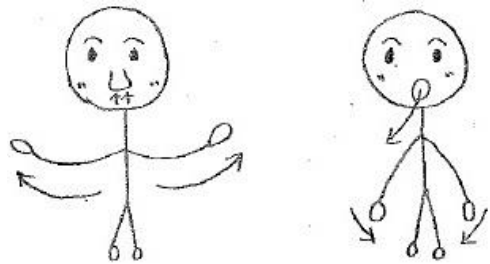
## 1. 深呼吸

(1~8)



息を鼻から吸い込みながら両手を上げ、  
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

(1~8)

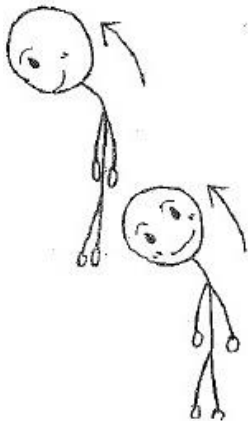


息を鼻から吸い込みながら両手を横に広げ、  
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

## 2. 首の運動

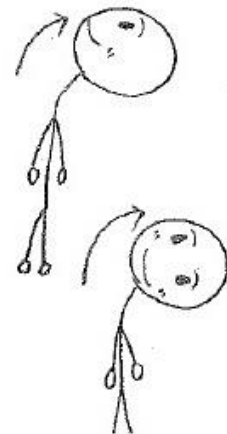
頭をゆっくり前に  
倒し、ゆっくり戻す

(1~8)



頭をゆっくり後ろに  
倒し、ゆっくり戻す

(1~8)



頭をゆっくり右に  
倒し、ゆっくり戻す

(1~8)

頭をゆっくり左に  
倒し、ゆっくり戻す

(1~8)

## 3. 足踏み運動

(1~16)



その場で歩くように手を振り  
ながら足踏みをする

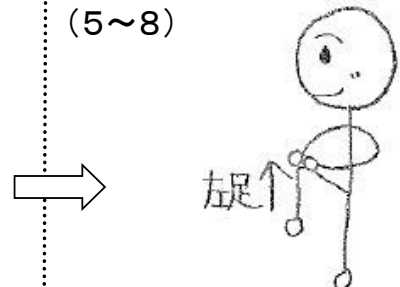
## 4. 足の引き上げ運動

(1~4)



右足を引き上げ、両手で  
引き上げた右足の膝をさわり、  
ゆっくり戻す

(5~8)



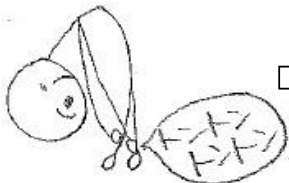
左足を引き上げ、両手で  
引き上げた左足の膝をさわり、  
ゆっくり戻す

※繰り返し

## 5. からだの曲げ伸ばし運動

体を倒してつま先あたり  
を軽くたたく

(1~4)



体を起こして太ももを  
軽くたたく

(5~8)



両手を上に広げて  
しっかり伸ばす

(1~2)



腕を曲げ、体を  
少し丸める

(3~4)

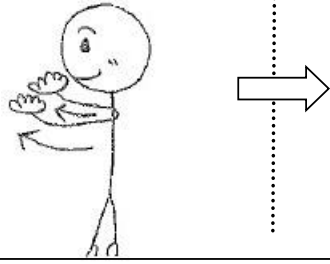


×2回

※つま先をたたくところから繰り返し

## 6.腕の曲げ伸ばし運動 (両手)

両腕を前にしっかり伸ばす  
(1~2)



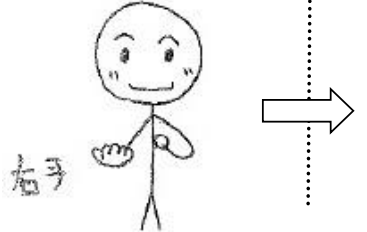
腕を曲げてからだの後ろへ引き寄せる  
(3~4)



※4回繰り返し

## 7.腕の曲げ伸ばし運動 (片手)

右手はパーで腕を伸ばし、  
手はグーで胸の前へ  
(1~2)



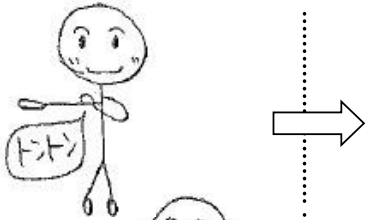
左手はパーで腕を伸ばし、  
右手はグーで胸の前へ  
(3~4)



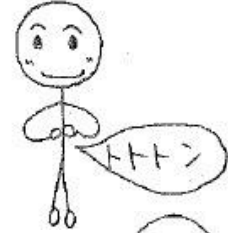
※4回繰り返し

## 8.リズム運動

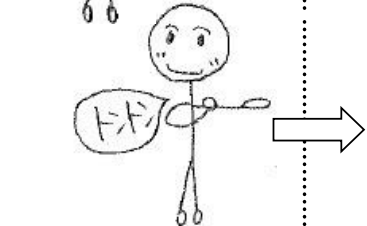
右手を横に伸ばし、左手  
で右肩をたたく(トントン)  
(1~2)



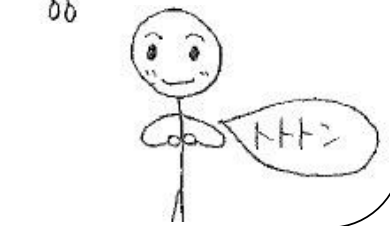
体の前で手をたたく  
(トントン)



左手を横に伸ばし、右手  
で左肩をたたく(トントン)  
(1~2)



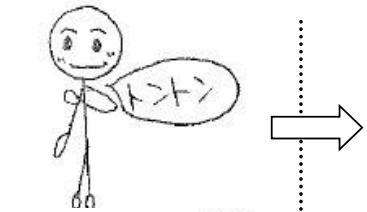
体の前で手をたたく  
(トントン)



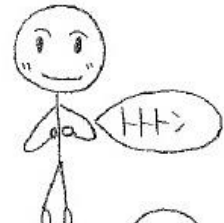
※繰り返し

## 9.リズム運動

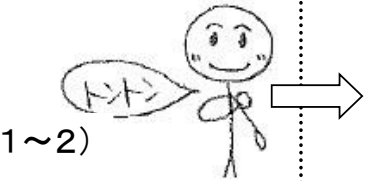
右手を前に伸ばし、左手  
で右肩をたたく(トントン)  
(1~2)



体の前で手をたたく  
(トントン)



左手を前に伸ばし、右手  
で左肩をたたく(トントン) (1~2)



体の前で手をたたく  
(トントン)



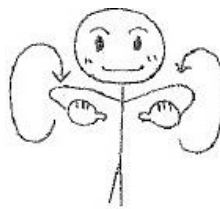
※繰り返し

## 10.肩まわしの運動

腕を曲げ、親指を腕の  
つけ根にあてて後ろにまわす  
(1~8)



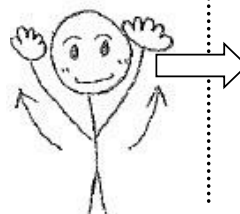
そのまま前にまわす  
(1~8)



※繰り返し

## 11.腕の上げ下ろし運動 (両手)

両腕を上へあげ、  
しっかり伸ばす  
(1~4)



両腕をゆっくりおろし、  
腕を曲げる (5~8)



※繰り返し

## 12.腕の上げ下ろし運動 (片手)

右腕を上へ伸ばし、  
左腕をまげる  
(1~2)



戻す  
(3~4)



左腕を上へ伸ばし、  
右腕をまげる  
(1~2)



戻す  
(3~4)



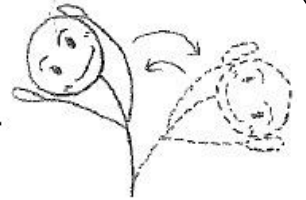
※繰り返す

## 13.からだの横伸ばし運動

左腕を右斜め上に  
伸ばす  
(わき腹を伸ばすように)  
(1~8)



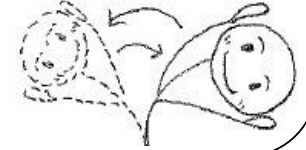
両腕を伸ばして右から左へ、  
左から右へ波を描くように動かす  
(1~8)



右腕を左斜め上に  
伸ばす  
(わき腹を伸ばすように)  
(1~8)



両腕を伸ばして左から右へ、  
右から左へ波を描くように動かす  
(1~8)



## 14.からだのひねり運動

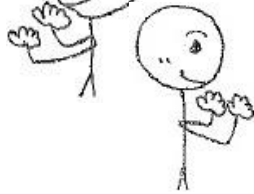
手の平を広げて腕を  
曲げ、体を右にひねる  
(1~2)



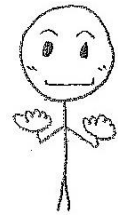
手はそのまま体を  
正面に戻す  
(3~4)



手はそのまま体を  
左にひねる (5~6)



手はそのまま体を  
正面に戻す (7~8)



※繰り返す

## 15.足と手のバランス運動

右足を前に出し、体重を右足に  
かける。その時、同時に手を胸  
の前から、前側に伸ばし、そのま  
ま横に広げる。 (1~8)

→足と手をもとに戻す。 (1~8)



左足を前に出し、体重を左足に  
かける。その時、同時に手を胸  
の前から、前側に伸ばし、そのま  
ま横に広げる。 (1~8)

→足と手をもとに戻す (1~8)



## 16.からだを柔らかくする運動

足を肩幅に開き、体の力を抜いて  
ゆっくり体を前に倒す (1~4)



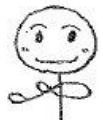
ゆっくり体をおこし、頭を最後に  
ゆっくり戻し胸をはる (5~8)



※繰り返す

## 17.からだたたき

上半身を軽くたたき  
(1~16)

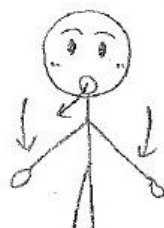


下半身を軽くたたき  
(1~16)

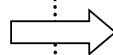


## 18.深呼吸

(1~8)



(1~8)



息を鼻から吸い込みながら両手を上げ、  
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

息を鼻から吸い込みながら両手を横に広げ、  
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

※繰り返す