

おまえぎき 体良体操で健康に！Ⅱ

たいりょうたいそう

体良体操で手軽に運動

「おまえぎき体良体操」は、介護予防における一般高齢者の健康増進、要介護認定者の重度化予防などを目的に、手軽にできて効率的に体を動かせる体操として理学療法士の監修のもと平成19年に作成された体操です。市歌「わがまち御前崎」に合わせたストレッチ、レクリエーション、セラバンドを用いた筋力体操、肩甲骨周囲の体操、バランス体操の5パージョンがあり、行う環境により立位、座位、床座位など実施姿勢の違いに合わせて全部で8種類の体操になっています。

体良体操の特徴

- ① 1曲約4分で気軽にできる。
- ② 市歌「わがまち御前崎」に合わせるため、なじみやすい。
- ③ 全5パージョン8種類というバリエーションの豊かさ。
- ④ 目的に応じて、自分に合った体操を選べる。



足の横上げ運動 (左右10回ずつ)

椅子や机などを支えにして、支えと反対の足を横に上げる。上げたところで4秒数える。

【効果】バランスを保つ筋力の強化
【ポイント】

- ・足を上げる際、つま先は正面を向くように
- ・足の上げ幅は肩幅くらい
- ・体が傾かないように

モモの裏を伸ばす運動 (左右4回ずつ)

椅子に浅く座り、片足を前へ伸ばす。伸ばした足のつま先を自分のほうへ返す。両手を膝につき体を前へ倒し10秒数える。

【効果】腰痛予防

【ポイント】

- ・呼吸は意識せず楽に
- ・痛みを感じる一步手前で止める
- ・視線は前方を見て、頭は下げすぎない



○市内に「おまえぎき体良体操」を実施する会場があります。(右表参照)

事前申し込みはありません。気軽にご参加ください。

○「おまえぎき体良体操」を行う手助け

講師派遣、CDやDVD、説明書などもありますので高齢者支援課(0537⑥1118)までお問い合わせください。

○「おまえぎき体良体操」は毎日14時30分～15時、まおまおチャンネルでも放送中

「おまえぎき体良教室」

教室名	曜日	実施頻度	会場
まつぼっくり	火曜日	週1回	高松公民館
シャンデリア	水曜日	週1回	池新田公民館
かがやきサロン	水曜日	週1回	西側やすらぎセンター
ひかりサークル	木曜日	週1回	佐倉公民館
かかしクラブ	金曜日	週1回	新野公民館
つくしんぼ	木曜日	月2回	比木公民館
灯台サークル	金曜日	月2回	御前崎公民館