

住民主体の通いの場

八潮いこい体操



八潮市マスコットキャラクター
「ハッピーこまちゃん」

「地域で介護予防の仲間づくり」

はじめてみませんか？
楽しく体を動かす運動習慣



“八潮いこい体操”とは

1. 市民が企画・運営し、仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。
2. 参加者が負担のない範囲で活動し、「自分たちの手で健康をつくる」ところが大きな魅力です。
3. 日々の活動により生活習慣病予防や介護予防につながります。
4. 保健師が定期的にお伺いし、ホットな健康情報をお届けします。
5. 自分に合った健康づくりをするために、専門家のアドバイスを受けられます。

“八潮いこい体操”を始めるには

ご近所の仲間が集まれば、地区担当の保健師がお手伝いいたします。
お気軽に保健センターまでお問い合わせください。

毎週楽しく
参加しています!!



体操するときの注意



◎体調に合わせて行いましょう。

無理は良くありません。体調のすぐれないときは、お休みしましょう。

◎自分の体に合わせて行いましょう。

自分のための体操です。人と比べず、気持ちいいくらいの体操を心がけましょう。

◎治療中の疾患がある方は、主治医に相談しましょう。

◎運動中は、ゆっくり呼吸するように心がけましょう。

01 準備体操 立って行う体操

1

背筋を伸ばす

×2回

- ①足を少し開き、手のひらを上に向けて手を組み、腕と背筋を伸ばす。
- ②息を吐きながら、手を横から下ろす。



2

わき腹を伸ばす

×2回

- ①手のひらを上に向けて手を組み、腕を伸ばす。
- ②息を吐きながら上体を左(右)に曲げ、わき腹を伸ばす。
- ③息を吸いながら戻し、吐きながら手を横から下ろす。



3

上体をねじる

×2回

- ①手のひらを外側に向けて手を組み、前に伸ばす。
- ②息を吐きながら上体を左(右)にねじる。
- ③息を吸いながら戻し、吐きながら手を下ろす。



4

肩・腰への刺激

- ①正面を向き、体に巻き付けるように手をふる。
- ②手を肩の真ん中と腰の後ろに当てるように、交互に軽くふる。
- ③だんだん下に移動し、ゆっくり止める。



5

手への刺激



- ①両手をよくさする。
- ②手を組み、外側、内側に小さく回す。



02 実践編 座って行う体操

1

認知症予防、足・手・腕・首の血行を良くする運動

1 足首を回す、足の裏をたたく



2 手の運動



3 指の運動



4 手の運動 ×2回



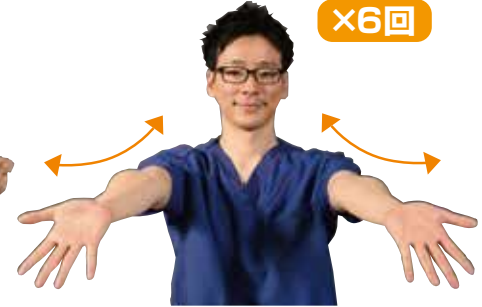
胸の前で両手をにぎったり開いたりする。

5 手・腕の運動 ×6回



にぎった両手を前に出しながら開き、手前に戻しながらにぎる。

6 手・ひじの運動 ×6回



胸に向けてにぎった両手を前に出しながら開き、手前に戻しながらにぎる。

7 首の運動 ×4回



①息を吐きながら首筋をよく伸ばし、首を曲げる。
②息を吸いながら戻し、反対側にも曲げる。

8 首の運動 ×4回



息を吐きながら首をねじり、吸いながら戻して反対側にもねじる。

9 首の運動 ×4回



息を吐きながら首を前に曲げて首の後ろを伸ばし、吸いながら戻す。

2

老眼を予防する運動

10 目の運動

息を吸って目をぎゅっと閉じて、吐いてパッと開く。

息を大きく吸って吐きながら、目を左右、大きく吸って吐きながら上下に動かす。

息を大きく吸って吐きながら、手をお椀の形にして、目を覆い、外内マッサージ。



3

末梢の血行を良くする運動

11 耳・指への刺激

耳…息を大きく吸って両耳たぶを両手で押さえて息を吐く。両耳の中・上も同様。息を大きく吸って両耳を両手で折って息を吐く。

指…息を大きく吸って、吐きながら指の付け根から指先へ向かい爪の両側を押していく。



4

肩こりを予防する運動

12 肩の運動



肩を片方ずつ上下させ、両肩交互、両肩いっしょにくり返す。

13 肩の運動



肩を片方ずつ外側、内側に小さく回し、両肩交互、両肩いっしょにくり返す。

肘で小さく円を描くように続けてまわす

14 肩・胸・背中の運動

①手のひらを上に向けて手を組み、息を吸いながら伸びる。

②背筋を伸ばし、息を吐きながら手を横から下ろす。

×4回



15 肩・背中の運動



息を吐く

①手のひらを外側に向けて手を組み、肩の間に頭を入れて息を吐きながら前に伸びる。

②肩を伸ばしたら、ゆっくり上体を戻す。

×4回

16 肩・背中の運動

手を後ろに組み、息を吸いながら胸を大きく張り、吐きながら戻す。

×4回



5

転倒を予防する運動

17 足の運動

①手を後ろに軽くつき、足首を外側、内側に回す。

②両足をそろえ①をくり返す。



6

ひざ通を予防する運動

18 ひざの運動

×4回



- ①つま先を立て、太ももの筋肉を意識してひざをゆっくり伸ばす。
- ②しばらく静止したら、力をゆるめる。

19 ひざ・背中の運動

×4回



- ひざを片方ずつゆっくり胸にかかえる。

20 ひざ・胸・背中の運動

×4回



- ①息を吐きながら、両ひざをかかえて小さくなる。
- ②息を吸いながら手足を伸ばす。

7

全身の血行を良くする運動

21 肩・背中・足の運動



- ①息を吐きながら、そろえた両足のつま先に両手を伸ばし、前にかがむ。
- ②息を吸いながら戻す。

22 背中・腰の運動

×4回



- ①四つんばいになって首の力を抜く。
- ②息を吐きながら腹筋をしめて頭を下げ、背中を丸めて高くする。
- ③息を吸いながら腹筋をゆるめ、背中を落とす。

23 肩・背中・腰の運動

×2回



- ①ゆっくり腰を下ろし、両手を前に伸ばして息を吐きながら、背中を伸ばす。
※きついと感じた人は、やめましょう。
- ②手をゆっくりひざに戻す。

8

ストレスを解消する運動 寝て行う体操

24 全身のリラックス



横向きからゆっくりあお向けになり、手を両わきに下ろして全身の力を抜き、軽く目を閉じる。

25 全身のストレッチ

×4回



両手を上げて上下に伸び、フツと力をゆるめる。

26 腰・ひざ・足の運動 ×4回

片方ずつひざをかかえて
ゆっくり腰を伸ばし、足を
戻す。

**27 腰・ひざ・足の運動** ×4回

- ①少しひざ頭を離して両ひざを立て、胸にかかえる。
- ②ゆっくり腰を伸ばし、両ひざを立てた姿勢に戻る。

**28 腰・足の運動**

- ①両ひざを胸にかかえ、足を上に伸ばす。
- ②足を両手で支え、つま先を交互に曲げ伸ばしする。
- ③足を上げたまま少し静止し、胸にかかえてから下ろす。

**29 背中・腰・ひざの運動** ×4回

両手を横に伸ばして息を吐きながら、立てた両ひざをゆっくり横に倒す。

※顔は倒した方向の反対に向け、肩が浮かないように気をつけましょう。

**30 腰・ひざ・足の運動** ×8回

- ①片ひざを立て、反対の足はひざを伸ばして10cmくらい床から上げる。



- ②しばらく静止したら下ろし、反対の足でも上下させる。

31 腰・足の運動 ×4回

- ①足を伸ばしてつま先を曲げ伸ばす。
- ②息を吐きながらつま先をゆっくり前に倒す。
- ③息を吸いながら、かかとを押し出すようにつま先を手前にそらせる。

**32 腰の運動**

- ①両ひざを立て、背中をつけたままおしりを5cmくらい床から上げる。
- ②5秒静止したら下ろす。

**33 腰・ひざ・足の運動** ×4回

- ①ゆっくり横を向き、下の足はひざを曲げ、上の足は伸ばして10cmくらい床から上げる。



- ②しばらく静止したら下ろし、反対向きでも上下させる。

34 腰・ひざ・足の運動 ×4回

- ①両手を重ねた上にあごをのせてうつぶせになり、片足ずつ交互に上下させる。

**35 腰・ひざの運動** ×2回

- ①顔を横に向けてうつぶせになり、ひざを床から離さずにゆっくり胸に引き上げる。
- ②しばらく静止したら戻し、反対向きでも上下させる。

**36 背中・足の運動** ×3回

- ①うつぶせになり、手を両わきにおいて床を支える。
 - ②頭を上げ、上半身をゆっくり起こして上体を反らせる。
- ※腰の痛い人は、自分に合った方法で反らせましょう。
- ③足を開いて上げ、余裕があれば、手を後ろでくんだり、左右に広げたりする。

**37 腰・足の運動**

- ①うつぶせになって両ひざを曲げ、振り子のように左右にゆらす。



10 ストレスを解消する運動

38 全身のリラックス

あお向けになり、手を両わきに下ろして全身の力を抜く。



11 腹筋・呼吸機能をきたえる運動

39 腹式呼吸

- ①両ひざを立て、両手をおなかの上にのせる。
- ②口をすぼめ、背中が床につくくらいまで息を全部吐き出す。
- ③鼻から大きく息を吸い、おなかをふくらませてしばらく静止したら、口からフーッとゆっくり吐き出す。



12 便秘を予防する運動

40 腹部マッサージ

両手をおなかの上に重ね、ゆっくり時計回りに回す。

時計回りに回す



41 深呼吸

息を吸いながら両手を上に伸ばし、吐きながら横から下ろす。



03 整理体操

1 体を伸び縮みさせる ×2回

- ①両手を頭の後ろにそえ、大きく息を吸って胸を開く。
- ②息を吐きながら、おへそをのぞき込むように小さくなる。



2 首を曲げる ×2回

- ①両手を頭の後ろにそえ、息を吐きながら首を曲げる。
- ②息を吸いながら戻し、反対側にも曲げる。



3 肩を回す

肩をゆっくり前後に回す。



4 手・肩・腕・腰・足のマッサージ

- ①手・肩・腕・腰をさする。
※腕は、外側、内側まんべんなくさすりましょう。
- ②両ひざを立てて座り、足を外側から内側へさする。
- ③太ももやひざの皿、ふくらはぎをさすり、軽くアキレス腱をつまむ。
- ④片足ずつ、指を手前に反らせる。



5 腰を回す運動 ×2回

- 呼吸を止めずに、前後左右に重心移動しながら腰をゆっくり回す(浮輪の内側に沿って腰を回すイメージ)。
- ①足を肩幅に開き、ひざを少し曲げて前に突き出す。
 - ②腰を前に突き出すようにして、左足に重心が乗るまで左に移動する。
 - ③おしりを後ろに突き出すようにして、右足に重心が乗るまで右に移動する。
 - ④②と③をくり返ししながら腰を回す。
 - ⑤反対回りで腰を回す。



6 肛門をしめる ×3回

失禁を予防する運動

- ①両足を少し開いて立ち、息を吸いながら両手を胸まで上げ、吐きながら下ろす。
- ②肛門を少ししめ、かかとを上げる。
- ③しばらく静止したら、フッと息を吐いてかかとを下ろす。

かかとを上げる



7 体をふる

体を左右に振り、ゆっくり止める。



8 深呼吸

息を吸いながら両手を上に伸ばし、はきながら横から下ろす。

×4回



04 応用編

CD には、収録されていません。
余裕があれば行いましょう！

1 スクワット 5~15回

両足の全体的な筋力強化



足は肩幅に開く。膝を前に出さずお尻を後ろに突き出すようにして行う。難しければ椅子からの立ち座りでも良い。

2 踵上げ 10~20回

歩行時に必要なふくらはぎの筋力強化



足は肩幅に開く。手すりや壁などに手を添えて行う。膝が曲がらないように注意する。

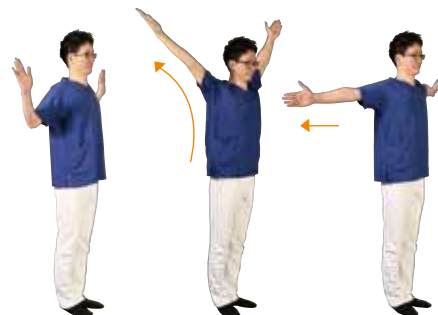
3 壁腕立て伏せ 10~20回

両腕・両肩周りの筋力強化



足は肩幅に開く。わきは締めて行う。身体を1枚の板のように真っすぐにしたまま、腕の曲げ伸ばしを行う。壁から離れると負荷量上がる。

4 猫背を予防する運動 WYT10回ずつ



- ①立った姿勢で、両腕でWYTのアルファベットを作って、肩甲骨を動かす。
- ②できるだけ身体の後ろ側に反らして行う。
- ③『笑(W)って行うハ(Y)潮の体(T)操』の声掛けに合わせて行う。

5 認知症を予防する運動 1分程度



- ①座った姿勢で行う。右手はパーにして前後にスリスリする。
- ②左手はグーにして太ももを上下にトントンたたく。
- ③代表者の声掛けにより、右手をグーでトントン、左手をパーでスリスリに切り替える。

6 体幹の筋力を鍛える運動 正面10回~20回 左右10回~20回



- ①仰向けの姿勢で膝を立てる。両手を膝の方へ伸ばしながら、上体を起こす。
- ②顎を引いて自分のおへそを覗くようにし、上体を起こしたときに数を数える。
- ③正面に10回起こしたら、次は右手で左膝を触るように斜めに起こす。
- ④一度仰向けに戻った後、今度は左手で右膝を触るように起こす。左右交互に行う。