

ゆげゆげ体操

YouTubeで
動画配信して
います!

まつやま介護予防体操

ふくらはぎを
意識!
手を下ろした時
に足を上げる

* 全て右から始めます

前奏

準備(かかとあげ)

※手の上下と
かかとあげ

1番

足踏み

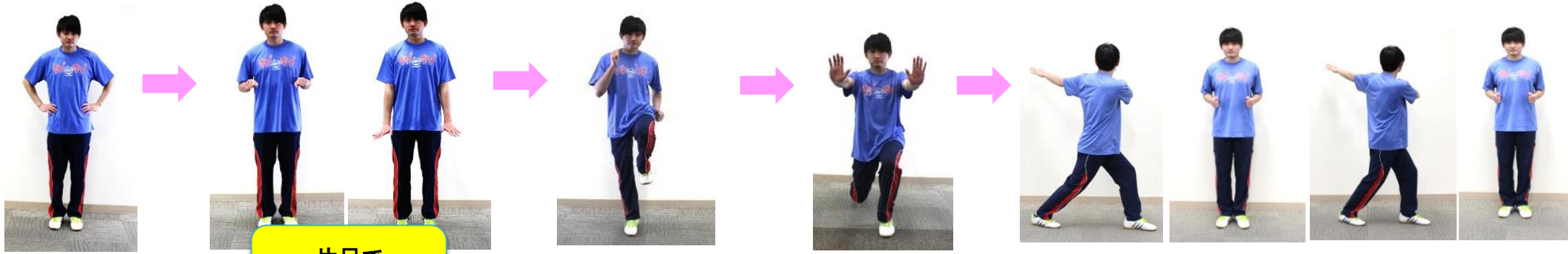
前に踏み出して戻す
(左右)

転倒予防の
一歩・一手が
出せるように!

大きく振り返る
(左右)

首だけではなく
上半身をひねる

小さく振り返る
(左右)



間奏

片足で
バランス力UP↑

(歌詞) おしろのてっぺん めざして

いってーこうわい
いってーこうわい

みわたす まちなみ

じょうかまち おへんろーのみち

前へ移動 左膝をタッチ(4歩)
後へ移動 右膝タッチ(4歩)

その場で膝タッチ
左から左右交互に4回

足を横に出して四股
戻して胸の前で手拍子(左右)

足を横に出して四股
戻して頭の上で手拍子(左右)



※手の上下とかかとあげ

2番

足踏みしながら
腕を前後

肩甲骨が
動くように

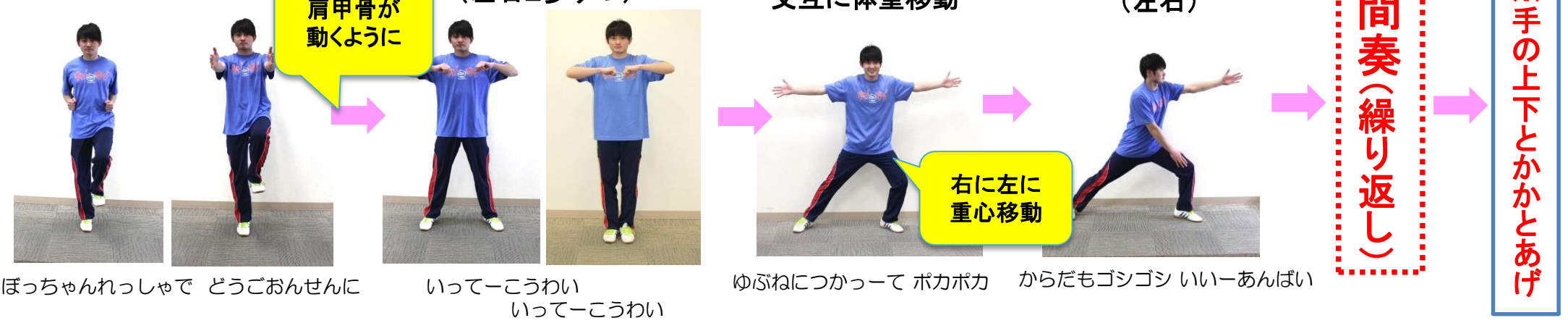
横にステップ
(左右2歩ずつ)

両腕を伸ばして右足から
交互に体重移動

体重をかけ腕を横に
(左右)

間奏(繰り返し)

※手の上下とかかとあげ



3番

体側を伸ばす
(左右)

腕・体側
足が
一直線

足を前に出し
手で水平に円を描く(左右)

足を斜め前に出し 両手で
前方から船を漕ぐ(左右)

間奏(繰り返し)



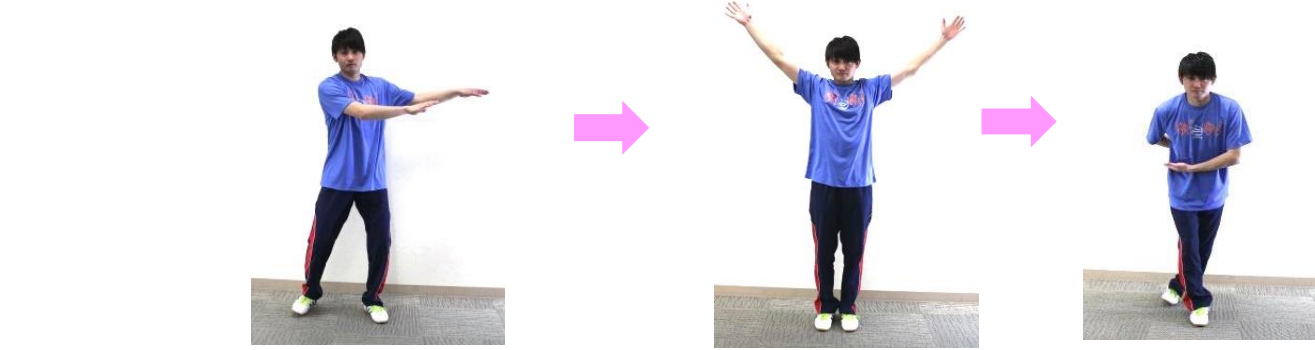
後奏

両手で湯気をイメージしながら
左右に2歩ずつ×2回

深呼吸 2回
2回目 手をきらきら

決めのポーズ

歌って踊って
介護予防!



問い合わせ先: 松山市社会福祉協議会
地域支援課
TEL 089-941-3828