



心も身体も自然に元気になる、となりのトトロでお馴染みの「さんぽ」の音楽に沿って体操をします

# わのうち 元気体操

体操講師  
公益社団法人 岐阜県理学療法士会 理事  
専門理学療法士・生活環境支援  
岸本 泰樹 氏



歳をとってもみんな元気になれるように、住民主体で考案した輪之内オリジナルの健康体操です。普段気づかない足腰の筋力を向上させ、自分の足や手でいつまでも生活できるように、介護予防をしよう!!



リーフレットを参考にしながら、早めにフレイルを予防し、元気な身体づくりに努めましょう  
注意点  
★無理をしないように行いましょう!!  
★途中で水分補給をしてください!!  
★転ばないように、安全に行いましょう!!

**スタート姿勢!**  
はじめるよー!!

**前奏**  
首の運動です  
頭を前後に4回動かします

**流れ** あるこう あるこう

腕を前後に振りながら  
4カウント

足踏みをしながら、足を横に開いていきます

わたしは 元 気

身体を叩いて刺激!  
両手で膝 → 太もも → 手をクロスして上胸部のタッチ

胸から横に手を上げます

あるくの

胸から横に手を上げた体勢で、重心をしっかり移動して、右片足に体重を乗せます

だいすき

そのままの体勢で、重心をしっかり移動して、左片足に体重を乗せます

どんどんいこう

さか みち トン ネル く さ っ ぱ ら

ステップ運動です  
右横 → 右斜め前 → 右前へ右足を動かし  
足を揃えます  
左横 → 左斜め前 → 左前へ左足を動かし  
足を揃えます

いっぽんばしに でこぼこじゃりみち

足を揃えて、柔らかく足を曲げ伸ばし  
後ろに4カウントで下がります

くものすくぐって くだり み ち

リズムカルにしっかり肘を動かします  
膝も一緒に曲げ伸ばし  
右手を腰に  
左手を腰に  
胸を張ります

**間奏**

踵を上から地面に4回ストンと落とします  
4回  
頭を横に傾けます 右→左→右→左

**間奏**

障害物をまたぐように、大きく足を上げて横に移動  
右へ2回、左へ2回で元の位置へ

右手は前、左手は横  
左手は前、右手は横  
このセットを2回繰り返す

太ももの横を2回手で叩いて、手を前と横に移動

その場で、時計回りにひと周り  
8回の足踏みで元の位置へ

(流れ)を繰り返す → (流れ)を繰り返す

**間奏**

ゆっくり4回 足踏みをします  
少し早く4回 足踏みをします  
膝を少し曲げて  
「わ」のポーズ!

**お知らせ**

★輪之内町スマイルチャンネルにて、毎日「わのうち元気体操」を放映しています★  
音楽CD、映像DVDは、輪之内町地域包括支援センターにて貸し出しを行っています。  
※1人1枚、最大1ヶ月間の貸し出しとします。全体の貸し出し枚数に限りがありますので、お待ち頂くことがあります。ご了承ください。  
お問い合わせ先 輪之内町地域包括支援センター ☎0584-69-3128

監修 公益社団法人 岐阜県理学療法士会