

# 立ちバージョン



# とよあけ信長体操

～上段  
～下段

足軽コース 約10分～  
武将コース 約20分～

1. つま先あげ 両足:3秒×10回  
つまづき対策 3秒×20回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2. かかと上げ 両足:3秒×20回  
階段昇降に有効 3秒×30回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3. 片足立ち 左右:10秒×5回  
バランス向上・転倒予防 20秒×5回



ひざをおへその位置まで上げましょう

4. スクワット 両足:10秒×5回  
ひざ痛対策・腰痛予防 20秒×5回



ひざがつま先より前に出ないように、お尻は後ろに落とすようにしましょう

5. ひざ伸ばし 左右:10秒×5回  
ひざ痛対策 10秒×10回



ひざをしっかりと伸ばしてつま先は天井に向けましょう

6. 足ひらき 左右:10秒×5回  
ふらつき・転倒予防 10秒×10回



つま先は前に向けたまま足を開きましょう

7. 手をあげる 両手:10秒×5回  
50肩・肩痛予防 20秒×10回



指先を伸ばしたまま胸の高さから顔の横まで上げる  
息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8. 認知症予防1 グーパー  
左右:8回1セット×4回



片方の手をグーにして前に、もう片方の手をパーにして胸に当てます  
逆も行いましょう

8. 認知症予防1 2と3のリズム  
左右:12回1セット×4回



片方の手は頭・下ろす もう片方の手は頭・肩・下ろす 逆も行いましょう

9. 認知症予防2 じゃんけんたたき  
足軽:手でじゃんけん  
武将:足でじゃんけん



勝った人は負けた人の手の甲を叩く  
負けた人は叩かれないように手を抜く

出来る方は、立ったまま行いましょう!

注意点 ・無理をしないように行いましょう ・つかまる物を用意して安全に行いましょう  
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう  
・声を出して息を吐きながら行いましょう ・途中で水分補給をして下さい

制作/医学博士・理学療法士 都築 晃、理学療法士 東 靖子  
豊明市健康長寿課 (0562-92-1261)  
協力/豊明市リハビリテーション連絡協議会  
監修/藤田医科大学





座りバージョン



# とよあけ信長体操

～上段  
～下段

足軽コース 約10分～  
武将コース 約20分～

1. つま先あげ 両足:3秒×10回  
つまづき対策 3秒×20回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2. かかと上げ 両足:3秒×20回  
階段昇降に有効 3秒×30回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3. 片足立ち 左右:10秒×5回  
バランス向上・転倒予防 20秒×5回



ももからお尻を上げましょう

4. スクワット 両足:10秒×5回  
ひざ痛対策・腰痛予防 20秒×5回



ひざがつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり上げて下ろしましょう

5. ひざ伸ばし 左右:10秒×5回  
ひざ痛対策 10秒×10回



ひざをしっかりと伸ばしてつま先は天井に向けましょう 背もたれにもたれずに！

6. 足ひらき 左右:10秒×5回  
ふらつき・転倒予防 10秒×10回



つま先は上に向けたまま足を開きましょう

7. 手をあげる 両手:10秒×5回  
50肩・肩痛予防 20秒×10回



指先を伸ばしたまま胸の高さから顔の横まで上げる 息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8. 認知症予防1 グーパー 左右:8回1セット×4回



片方の手をグーにして前に、もう片方の手をパーにして胸に当てます 逆も行いましょう

8. 認知症予防1 2と3のリズム 左右:12回1セット×4回



片方の手は頭・下ろす もう片方の手は頭・肩・下ろす 逆も行いましょう

9. 認知症予防2 じゃんけんたたき 足軽:手でじゃんけん 武将:足でじゃんけん



勝った人は負けた人の手の甲を叩く 負けた人は叩かれないように手を抜く

出来る方は、立ったまま行いましょう！

**注意点** ・無理をしないように行いましょう ・つかまる物を用意して安全に行いましょう  
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう  
・声を出して息を吐きながら行いましょう ・途中で水分補給をして下さい

制作/医学博士・理学療法士 都築 晃、理学療法士 東 靖子  
豊明市健康長寿課 (0562-92-1261)  
協力/豊明市リハビリテーション連絡協議会  
監修/藤田医科大学

