

京田辺市介護予防体操

～朝の光を浴びて～

京田辺市 Kyotanabe City



運動 ポイント!!
全身を気持ち良く
伸ばしましょう♪

脳トレ ポイント!!
身体と脳に刺激を♪



①朝の ひかいを 浴びて

前を 向いて ゆこう

少し 背伸び しようよ

こころ ひろがれよ



肩をすぼめたり胸を開くことで、肩甲骨の動きをなめらかにしていきます。



胸の運動をしますので、呼吸のしやすさにつながります。



脇腹の筋肉を伸ばします。



ゆ～ら ゆら ゆれて～

ふ～わ ふわ うかび～

今 わたしは 自由に

飛び立つよ



上半身を柔らかくしなやかに動かすことで、リラックスします。



手先の柔らかい運動と身体のひねりを作っていきます。



雲をイメージしてふわふわを表現しましょう!



肩や腕を大きく柔軟に動かします。



身体のひねりを作ると共に、片足ずつ体重移動を行います。



遠くの空を目指すように指先をしっかり伸ばします。指先まで集中しましょう!

フラダンスをイメージしてみましょう!



② 温かい日の ひかり

背中に 感じて

変わらぬ 温もりに

こころ 緩ませる



肩をすぼめたり胸を開くことで、肩甲骨の動きをなめらかにしていきます。



胸の運動をしますので、呼吸のしやすさにつながります。



脇腹の筋肉を伸ばします。



ぽ~か ぽか してる~



パチンと指をはじく動作で、手指の運動を促します。



太陽がぽかぽかしているイメージを表現しましょう！



き~ら きら ひかり~



肘から手先にかけてのひねりの運動です。



手首だけでなく、肘から指先までしっかり意識しましょう！



今 わたしは 自由に



手の「ひねり」の動きは、日常生活において物をすくい取ったり、お茶碗を持ったり、ドア/フを回したりするときが必要です。

楽しむよ~





③家路の 夕焼けに 思い出 なつかしい 涙も 何もかもが 力に つながる



肩をすぼめたり胸を開くことで、肩甲骨の動きをなめらかにしていきます。



胸の運動をしますので、呼吸のしやすさにつながります。



脇腹の筋肉を伸ばします。



ほ~ろ ほろ ほろろ~

る~る るる るるる~

今 わたしは 自由に

夢をふくらませます



手をすぼめるような形にする(空洞を作る)ことで、手のひらの筋肉を使います。



左右の指先がそれぞれ合わさるように、気持ちを集中しましょう!



側方へステップし体重移動することで、バランス能力を向上させます。



肩をなめらかに動かしましょう!



肩や腕を大きく柔軟に動かせるようにします。



腕の付け根から指先まで全体が動くよう意識し、腕と足の動きを合わせましょう!



手を前にした時に屈んだ姿勢をとることで、上へ広げた時にしっかり身体の伸びを作ることができます。最後はゆっくりと腕をおろしていき、呼吸を整えましょう。



身体を前に傾け、最後はしっかり身体を広げるよう意識しましょう!



