

# 元気を増やそう！



## 飯南町 長生き体操

- ① 大きく息を吐いてから、深呼吸(8秒・2回)
- ② 目・耳・口のマッサージ(それぞれ8秒)
- ③ 口の運動:あ・い・う・べ体操(ゆっくり4回)



- ④ 首をゆっくり回します(左右8秒ずつ)
- ⑤ 肩の上げ下ろし(8秒・2回)
- ⑥ 頭の後ろで手を組んで、肘を開く(8秒・2回)

# 介護予防の3本柱は 口腔・栄養・運動です。

- ⑦ 後ろ手を組んで肘をしめる。(8秒・2回)
- ⑧ 後ろ手を組んで、上にあげる。(8秒・2回)
- ⑨ 足を上に引きあげる。(8秒・左右2回ずつ)
- ⑩ 足を後ろに下げる。(8秒・左右2回ずつ)
- ⑪ 浅く座り足を斜め前に出して、体を曲げる。  
(8秒・左右2回ずつ)

体操は、大きな口を開けてしっかり  
歌いながら行いましょう。

# 体操1 ちょうつちよ(4月)

- ① ちょうつちよ ちょうつちよ 菜の葉にとまれ
- ② 菜の葉に あいたらら 桜にとまれ
- ③ 桜の花の 花から 花へ
- ④ とまれよ 遊べ 遊べよ とまれ
- ⑤ ちょうつちよ ちょうつちよ 菜の葉にとまれ
- ⑥ 菜の葉に あいたらら 桜にとまれ
- ⑦ 桜の花の 花から 花へ
- ⑧ とまれよ 遊べ 遊べよ とまれ

手を肩の高さまで  
前にあげます。

肘を伸ばしましょう。  
肩が痛いときには反対  
の手で支えましょう。



## 体操2 こいのぼり (5月)

- ① やねよりたかい こいのぼり
- ② おおきいまごいは おさうさん
- ③ ちいさいひごいは こどもたち
- ④ おもしろそうに およいでる
- ⑤ やねよりたかい こいのぼり
- ⑥ おおきいまごいは おさうさん
- ⑦ ちいさいひごいは こどもたち
- ⑧ おもしろそうに およいでる



手を肩の高さまで横にあげます。

肘を伸ばしましょう。肩が痛いときには反対の手で支えましょう。

### 体操3 カタツムリ (6月)

- ①でんでんむしむしかたつむり
- ②お前のあたまはどこにある
- ③つのおせ やり出せ あたま出せ
- ④でんでんむしむしかたつむり
- ⑤お前のめだまはどこにある
- ⑥つのおせ やり出せ めだま出せ

\*\*\*間奏\*\*\*

- ⑦でんでんむしむしかたつむり
- ⑧お前のあたまはどこにある
- ⑨つのおせ やり出せ あたま出せ
- ⑩でんでんむしむしかたつむり
- ⑪お前のめだまはどこにある
- ⑫つのおせ やり出せ めだま出せ



肘をゆっくり  
と曲げます。

脇はしめま  
しょう。

# この曲は1回だけです。

## 体操4 たなぼた (7月)

① ささの葉さらさら のきぼにゆれる

② お星さまきらきら きんぎん砂子

\*\*\*間奏\*\*\*

③ 五しきのたんざく わたしがかいた

④ お星さまきらきら 空からみてる

\*\*\*間奏\*\*\*

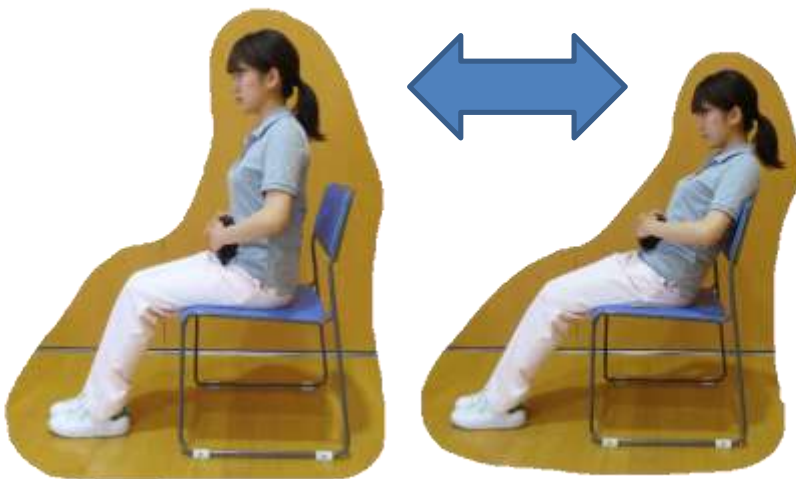
⑤ ささの葉さらさら のきぼにゆれる

⑥ お星さまきらきら きんぎん砂子

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ 五しきのたんざく わたしがかいた

⑧ お星さまきらきら 空からみてる



背もたれにすがった状態から、おへそを見て、ゆっくりと背中を離します。おしりを前に出せば出すほど力がいらいます。足は前に出します。

# この曲は2回です。

体操5 うみ (8月)

①海は広いな 大きいな

②月がのぼるし 日が沈む

③海は大波 青い波

④ゆれてごっこまで 続くちやう

\*\*\*間奏\*\*\*

⑤海にお舟を 浮かばして

⑥行ってみたいな よその国

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦海にお舟を 浮かばして

⑧行ってみたいな よその国



胸の前で手を組みゆっくりと立ち上がり座ります。  
立つことが難しい人は前に  
つかまるものを置くか、椅子に座布団を置きましょう。



# 体操6 大きな栗の木の下で (9月)

- ① 大きな栗の木の下で
- ② あなたとわたし
- ③ 仲良く遊びましょう
- ④ 大きな栗の木の下で  
\*\*\*少し間奏\*\*\*
- ⑤ 大きな栗の木の下で
- ⑥ お話しましょう
- ⑦ みんなでわいになって
- ⑧ 大きな栗の木の下で

足首に重りをつけてゆっくりと膝を伸ばします。

つま先は手前にそらします。





# 体操7 どんぐりころころ (10月)

- ① どんぐりころころ ドンブリコロ
  - ② お池にはまって さあ大変
  - ③ どじょうが出て来て こんにちは
  - ④ 坊ちゃん一緒に 遊びましょう
- \*\*\*間奏\*\*\*
- ⑤ どんぐりころころ めろろで
  - ⑥ しばらくへ一緒に 遊んだが
  - ⑦ やっぱりお池が 恋しいぞ
  - ⑧ 泣いてはどじょうを 困らせた



1曲目は右膝と右肘  
2曲目は左膝と左肘  
をつけます。  
重りをつけた方の足と同じ側の肘を付けます。

2曲目が終わったら  
重りは**左足**のままで

# 体操8 むらまつり (11月)

① 村の鎮守の神様の

② 今日ほめでたい御祭日

③ ドンドンドンドンドンドンドンドンドンド  
ドンドンドンドンドンドンドンドンド

④ 朝から聞こえる 笛太鼓

⑤ 年も豊年満作で

⑥ 村は総出の大祭

⑦ ドンドンドンドンドンドンドンドンドンド  
ドンドンドンドンドンドンドンドンド

⑧ 夜までにぎわう 宮の森

ドンドンドンドンドンドンドンドンドンド  
ドンドンドンドンドンドンドンドンド

ドンドンドンドンドンドンドンドンドンド  
ドンドンドンドンドンドンドンドンド

ドンドンドンドンドンドンドンドンドンド  
ドンドンドンドンドンドンドンドンド



1曲目は左膝と右肘  
2曲目は右膝と左肘  
をつけます。  
重いをつけた方の足と反対  
側の肘を付けます。

2曲目が終わったら  
重いは**右足**のままで

## 体操9 ゆきやっこんこ (12月)

- ① 雪やっこんこ あられやっこんこ
- ② 降っては降っては ずんずん積もる
- ③ 山も野原も わたぼうしかぶり
- ④ 枯木残らず 花が咲く
- ⑤ 雪やっこんこ あられやっこんこ
- ⑥ 降っても降っても まだ降りやまぬ
- ⑦ 犬は喜び 庭かけまわり
- ⑧ 猫はいたつで 丸くなる

体は起こしましょう。



重いをつけたまま、立ちます。足を前に上げます。バランスを意識しましょう。

体操10 お正月（1月）

① もういくつねるぞ

② お正月

③ お正月には 風あげて

④ こまをまわして 遊びましょ

⑤ はやくいっこい

⑥ お正月

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ もういくつねるぞ

⑧ お正月

⑨ お正月には まりついで

⑩ おいばねついで 遊びましょ

⑪ はやくいっこい

⑫ お正月

体は起こしましょう。

足を後ろに上げます。



# 体操11 ももたろう (2月)

① 桃太郎さん 桃太郎さん

② お腰につけたキビダンゴ

③ 一つわたしに 下さいな

④ やりましょう やりましょう

⑤ これから鬼の征伐に

⑥ ついて行くなう やりましょう

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ 行きましょう 行きましょう

⑧ あなたについてどこまでも

⑨ 家来になって 行きましょう

体が倒れない  
ように  
足を横に上げ  
ます。



# この曲は1回だけです。

## 体操12 春がきた (3月)

①春が来た 春が来た ②どこに来た

③山に来た 里に来た ④野にも来た

⑤花がさく 花がさく ⑥どこにさく

⑦山にさく 里にさく ⑧野にもさく

⑨鳥がなく 鳥がなく ⑩どこでなく

⑪山でなく 里でなく ⑫野でもなく

⑬鳥がなく 鳥がなく ⑭どこでなく

⑮山でなく 里でなく ⑯野でもなく



踵上げ



つま先上げ



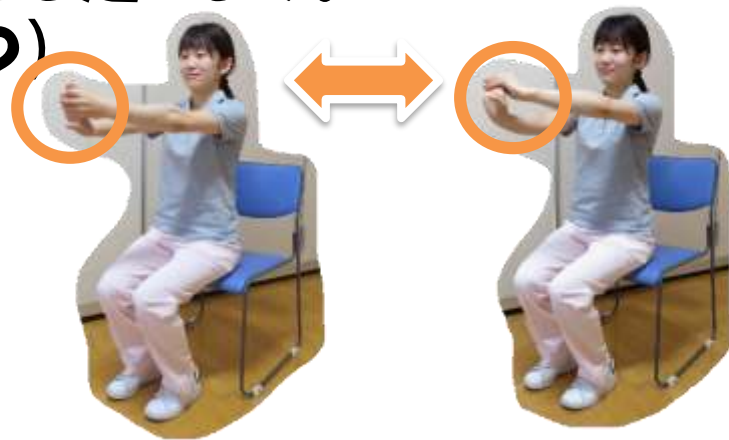


# お疲れ様でした。運動は 継続することが大切です。

① 首をゆっくり回します(左右8秒ずつ)



② 手を伸ばして、手首を返します。  
(8秒・左右1回ずつ)



③ 両手を伸ばして、体左右にねじります。  
(8秒・左右1回ずつ)





# 運動後、**肉**や**魚**を積極的に 摂ることでさらに**効果**が 高まります。

- ④ 足を組み体を少しかがめます。  
(8秒・左右1回ずつ)



- ⑤ 深く座り両ひざを伸ばします。このとき、  
両手を膝でグッとはさみます。(8秒・2回)



- ⑥ 大きく息を吐いてから、深呼吸(2回)

この体操や介護予防に関するお問い合わせ  
は飯南町保健福祉課までご連絡ください。  
代表電話 72-1770