

浜田版介護予防体操「元気アップ！まめなくん体操」の紹介

介護予防のためには、生活動作を維持する筋肉をつくることが大切です！
要支援者は、「立ち上がり動作」が不安定になります。
その予防として、体幹（大腰筋・腹筋・背筋）と脚力を鍛える必要性
股関節の可動域を広げる必要性があります。
要介護者は、「洋服の着脱」が難しくなります。
その予防として、上腕筋を鍛える必要性、肩甲骨の可動域を広げる必要性
があります。



日頃から楽しく取り組める「元気アップ！まめなくん体操」を、浜田地域の
保健・医療・福祉関係者と作成しました！
次年度、パンフレットや CD を作成し、地域に配布します！

「元気アップ！まめなくん体操」のねらい！
体の柔軟性の向上！ 体幹、四肢の筋力の向上！ バランス力の向上！

「元気アップ！まめなくん体操」の効用！
毎日繰り返し運動を行うことで、要介護状態の予防につながります！
ウォーキングや軽スポーツの前後に行うことで、事故防止につながります！

「元気アップ！まめなくん体操」の特徴！
みんなでできます！
立った状態、座った状態のどちらでもできます。
歌いながらできます！
「365歩のマーチ」の一番を歌いながら息を止めないで運動できます。
動態視力の向上につながります！
指先を目で追うことで視野を広げたり動態視力を高める運動ができます。

策定メンバー

療育音楽 セッションリーダー	徳田 洋子
日本3B体操協会島根県支部 公認指導士	中寺 美保子
健康運動実践指導者	宇山 民代
西部島根心身障害医療福祉センター 理学療法士係長	田中 佳子
済生会高砂病院 作業療法士	森脇 伸哉
浜田市役所 作業療法士主任	木下 勝範
江津市役所 総括主任	久保木紀子
浜田保健所 主任保健師	大場 裕子

監修

西部心身障害医療福祉センター 木原 清 氏（地域リハ支援センター）
日本健康運動指導士島根県支部

おなかや太ももが
引き締まるよ！



背中やおしりが
引き締まるよ！

