

生活支援コーディネーターにゆ〜す



冬こそ貯筋『つるおか元気体操』オススメです!

介護予防に役立ててもらうために、鶴岡市で考案した体操です。
日常生活につながる動きや、転倒予防に重要な筋肉を鍛える運動を取り
入れており、年代や身体状況に合わせて出来るようになっています。

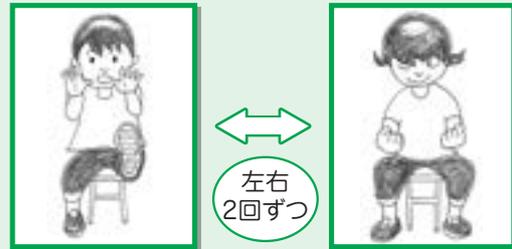
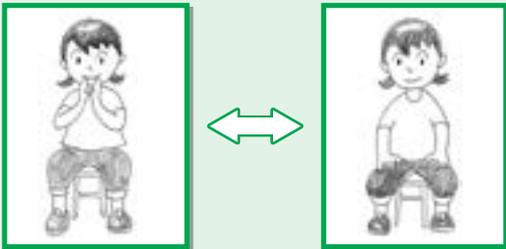
鶴岡市民歌のリズムに
合わせて手や足を
動かす筋力運動です。

立って行うものと椅子に座って行うものがあり、ここでは椅子のバージョンを紹介します。
なお、希望する団体にはDVDを提供します。包括ふじしま(☎78-2370)までご連絡く
ださい。



【前奏】手拍子を2回行い、ももを2回軽くた
たきます。

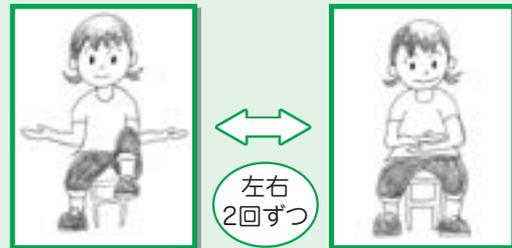
①片足の膝を伸ばしながら、両手を前に出し、足を
下ろしておへそをのぞきながら肘を後に引きます。



左右
2回ずつ

②おなかをひねって斜め上を見上げ、正面に
戻って手をももに下ろします。

③片足ずつももを上げ、手のひらを上に向けて横に
開き、手と足を戻します。

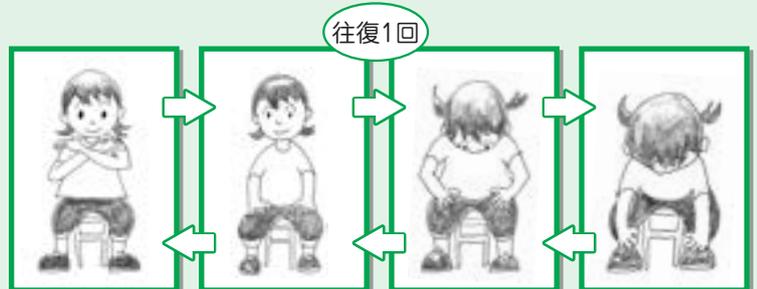
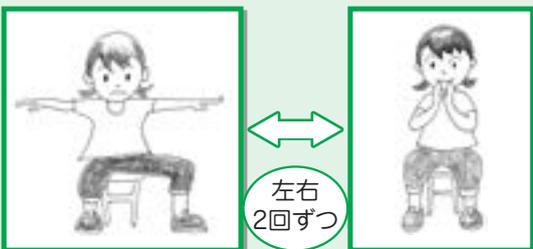


左右
2回ずつ

左右
2回ずつ

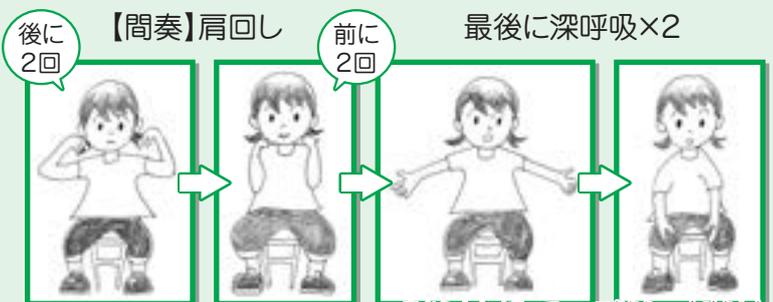
④手と足を横に大きく開き、足を戻したときに
手拍子を2回行います。

⑤体を前に倒し、ゆっくり戻ります。



往復1回

⑥両手を挙げて身体を左右交互に倒します。



後に
2回

【間奏】肩回し

前に
2回

最後に深呼吸×2

※①〜⑥の動きを3セット行います(約4分間)

鼻から大きく吸って〜 口からふうと吐きます