

高齢期の健康を守るために、元気なうちから介護予防!

# かすがい いきいき体操!

介護予防体操



介護保険制度は、平成12年度に全国一斉にスタートしました。これは、高齢化が進み、寝たきりや認知症の高齢者が急速に増えていること、また、介護が必要な期間が長期化したり、介護する家族の高齢化などが進んでおり、家族による介護では十分な対応が困難となってきたことから作られた制度です。

平成18年4月に介護保険制度が改正され、介護が必要になってからではなく、介護が必要になる前に「介護予防」に取り組み、健康な高齢者を増やそうというものに重点が置かれました。

みなさんも、いつまでも元気で暮らすために介護予防に取り組みましょう!

春日井市

## 健康高齢者12か条

全国の80~85歳の健康な高齢者を対象に行った聞き取り調査では、健康を保つ秘訣として生活習慣で共通する特徴が見られました。

その特徴をまとめたものが次の12か条です。

- その1 食事は1日3回規則正しく
- その2 よくかんで食べる
- その3 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- その4 お茶をよく飲む
- その5 たばこは吸わない
- その6 かかりつけ医を持っている
- その7 自立心が強い
- その8 気分転換のための活動をしている
- その9 新聞をよく読む
- その10 テレビをよく見る
- その11 外出することが多い
- その12 就寝・起床時刻が規則的



【国保中央会の調査による】



この体操は、短期間に効果を期待するものではなく、長期間続けて行うことで、筋肉や骨などの運動器の機能を向上させることができるものです。しかし、無理な運動を行うことは、かえって足腰を痛めることになるので、次の注意点を守りましょう。

- ① 運動しやすい服装に着替えましょう。
- ② 運動前後に必ずストレッチをしましょう。
- ③ 体調に合わせて自分のペースで楽しみながら行い、気分が悪くなったら直ちに中止しましょう。
- ④ こまめに水分補給をしましょう。
- ⑤ 息を止めずに自然な呼吸で行いましょう。
- ⑥ 運動後は、疲れを残さないために、十分な休養と栄養補給をしましょう。

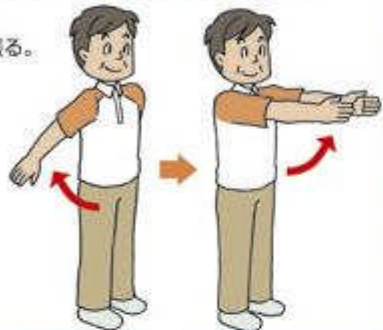
身体編

身体を動かすことは、筋肉や骨などの運動器を衰えないようにするだけでなく、心臓や肺の機能も高めます。また、楽しく動くことで、脳も刺激されて活性化し、心身の若返りにつながります。しかし、運動器が衰えると「年だから仕方がない」との思いから活動の意欲が低下してしまい、ますます身体を動かさなくなり筋力は弱まってしまいます。毎日の生活の中で積極的に「かすかすいいきい体操」を取り入れましょう。

体力に合わせて筋力アップ

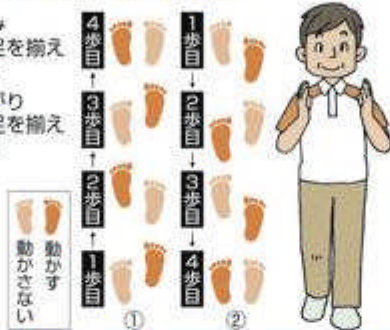
### 1 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。



### 2 全身のウォーミングアップ

- ① 前に3歩進み4歩目で両足を揃え手拍子する。
- ② 後に3歩下がり4歩目で両足を揃え手拍子する。

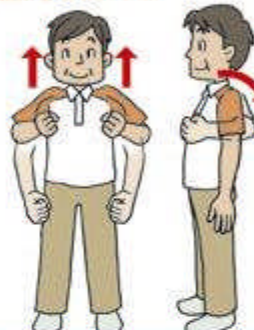


- ③ 右に一歩移動し両足を揃える。
- ④ さらに右に一歩移動し両足を揃え手拍子する。  
※左へも同じように行う。



### 3 上半身の筋肉をほぐす

- ① 両手を握り上げながら両肩も上げる。
- ② 後ろに肩を回しながら下ろす。



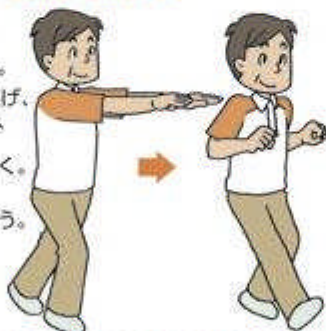
### 4 ① 足腰を鍛える

- ① 両手を握り、脇をしめて膝を曲げながら体を小さくする。
- ② 両手を広げ、真上に上げる。  
※8回繰り返す。



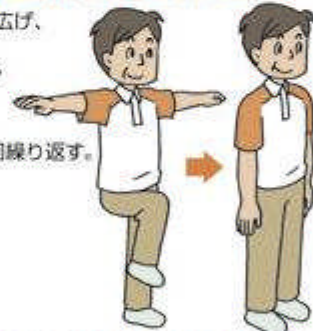
### ② 足腰と背筋・腹筋を鍛える

- ① 右斜め前を向き、右膝を曲げ、両手を前に伸ばす。
- ② 右足のつま先を上げ、重心を左足に乗せ、舟を漕ぐように後ろにしっかり引く。  
※4回繰り返す、左も同じように行う。



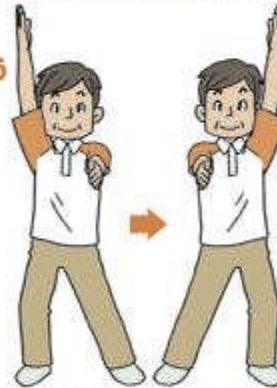
### ③ 下肢筋力と平衡感覚を鍛える

- ① 両手を左右に広げ、右足を上げ、片足立ちする。
- ② 両手・右足を下ろす。  
※左も行い、4回繰り返す。



### ④ 重心移動と体の巧緻性を養う

- ① 右手を上へ上げ、左手を前に出したまま、右足を一步横に出し、軽く曲げる。
- ② 左手を上へ上げ、右手を前に出したまま、左足を一步横に出し、軽く曲げる。  
※4回繰り返す。



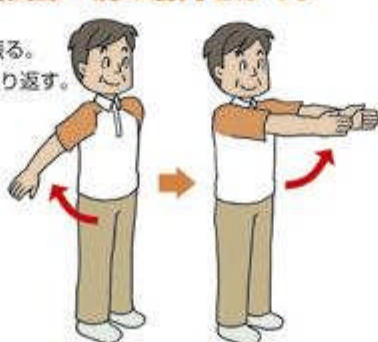
### 5 体幹のねじりと伸展

- 両手を伸ばし上から右回りで8回手拍子をしながらか回りも行う。  
※左回りも行おう。



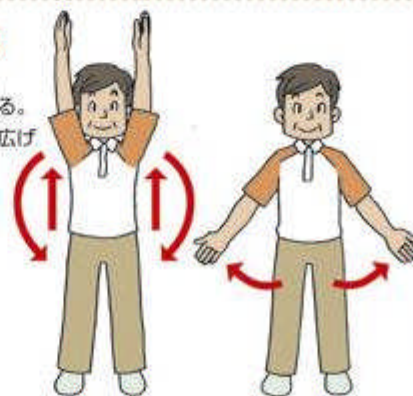
### 6 肩関節・肩の筋肉をほぐす

- 両手を前後に振る。  
※4回繰り返す。



### 7 深呼吸

- ① 両手を大きく回し深呼吸する。
- ② 両手を左右に広げ深呼吸する。



「春日井よいとこ」の曲に合わせて、次の順序で体操しましょう。

- 1番: ①(15回繰り返す)→②→③→④①→⑤  
 2番: ①(4回繰り返す)→②→③→④②→⑤  
 3番: ①(16回繰り返す)→②→③→④③→⑤  
 4番: ①(4回繰り返す)→②→③→④④→⑤  
 →⑥→⑦



# 春日井よいとこ

作 詞：松本 孝道  
 作 曲：遠藤 実  
 編 曲：只野 遼聖  
 制作・譜作：春日井市民の歌作成委員会

1 ハア－エー 春日井よいとこ 高座山の  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 桜まつりに ぼんばり揺れて  
 風の宴に はなびら舞えば ソレ アンレ  
 月も浮かれて 音頭どる ヨイシヨ  
 サアサ ミンナデ 手拍子ソロエ  
 歌ッテ 踊ロウ ヨイヤ サッサ

2 ハア－エー 春日井よいとこ ちようらん山の  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 夏のまつりに 雫のいゆかた  
 燃える想いに あの娘が踊りや ソレ アンレ  
 空に花火の 輪がひらく ヨイシヨ  
 サアサ ミンナデ 手拍子ソロエ  
 歌ッテ 踊ロウ ヨイヤ サッサ

3 ハア－エー 春日井よいとこ 波打つ黄金  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 秋のまつりに 林の手さえて  
 笛や太鼓に みこしが舞えば ソレ アンレ  
 木遣り音頭が こだます ヨイシヨ  
 サアサ ミンナデ 手拍子ソロエ  
 歌ッテ 踊ロウ ヨイヤ サッサ

4 ハア－エー 春日井よいとこ 柳の並木  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 道風まつりに 朝いをこめて  
 結ぶ手と手に ころががよい ソレ アンレ  
 明日の文化の 花が咲く ヨイシヨ  
 サアサ ミンナデ 手拍子ソロエ  
 歌ッテ 踊ロウ ヨイヤ サッサ

# 椅子に座って筋力アップ

立位姿勢で体操を行うことに不安がある人は無理せず椅子に座って体操を行いましょう。

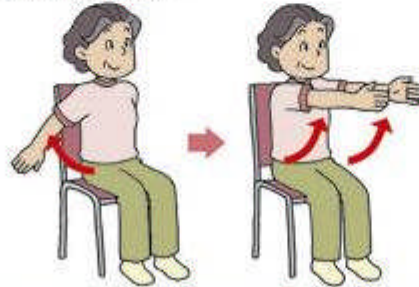


〈座り方〉  
 浅く腰掛けます。  
 腹筋に力を入れ背筋を伸ばします。  
 肩に力が入らないようにします。

〈椅子の選び方〉  
 両足の裏が地面に着く高さにします。  
 腰が沈みすぎない硬さの座面にします。  
 安定している椅子にします。

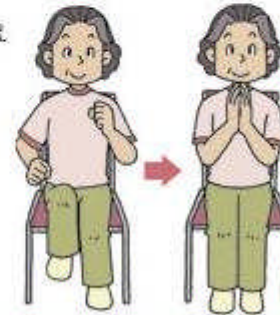
## 1 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。



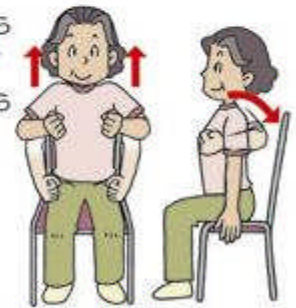
## 2 全身のウォーミングアップ

3歩足踏みをして、  
 4歩目で両足を揃え  
 手拍子をする。  
 ※4回繰り返す。



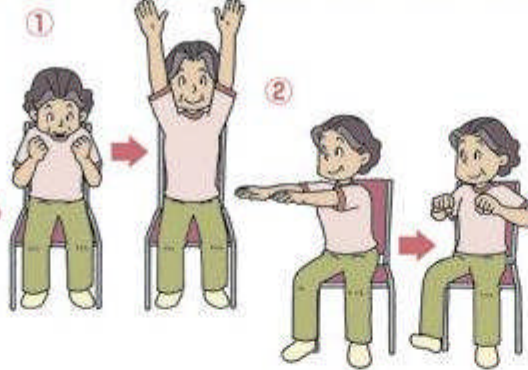
## 3 上半身の筋肉をほぐす

①両手を  
 握り上げながら  
 両肩も上げる。  
 ②後ろに  
 肩を回しながら  
 下ろす。



## 4 ① 足腰を鍛える

①両手を握り、脇をしめて  
 体を小さくする。  
 ②両手を広げ、真上に上げる。  
 ※8回繰り返す。

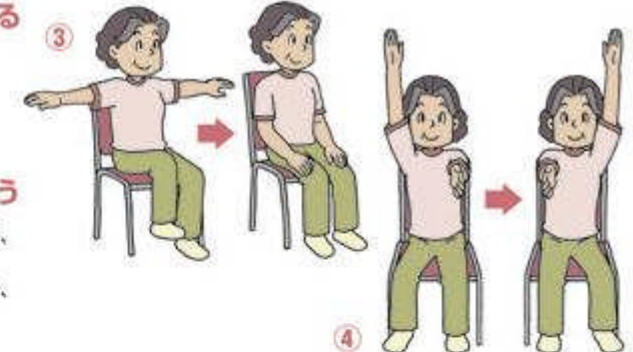


## ② 足腰と背筋・腹筋を鍛える

①右斜め前を向き、両手を前に伸ばす。  
 ②右足のつま先を上げ、  
 舟を漕ぐように後ろにしっかり引く。  
 ※4回繰り返し、左も同じように行う。

## ③ 下肢筋力と平衡感覚を鍛える

①両手を左右に広げ、右足を上げる。  
 ②両手・右足を下ろす。  
 ※左も行い、4回繰り返す。

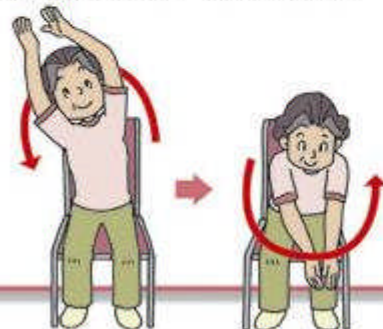


## ④ 重心移動と体の巧緻性を養う

①右手を上を上げ、左手を前に出したまま、  
 右足を一步横に出す。  
 ②左手を上を上げ、右手を前に出したまま、  
 左足を一步横に出す。  
 ※4回繰り返す。

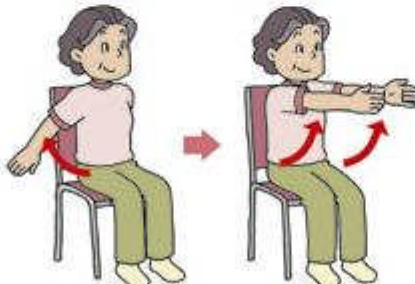
## 5 体幹のねじりと伸展

両手を伸ばし上から右回りで8回手拍子をし  
 ながら1回転する。 ※左回りも行う。



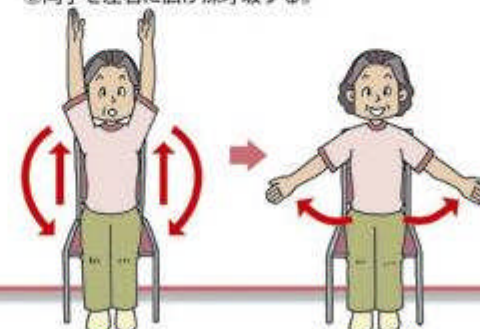
## 6 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。 ※4回繰り返す。



## 7 深呼吸

①両手を大きく回し深呼吸する。  
 ②両手を左右に広げ深呼吸する。



「春日井よいとこ」の曲に合わせて、  
 次の順序で体操しましょう。

- 1番: ①(15回繰り返す)→②→③→④①→⑤  
 2番: ①(4回繰り返す)→②→③→④②→⑤  
 3番: ①(16回繰り返す)→②→③→④③→⑤  
 4番: ①(4回繰り返す)→②→③→④④→⑤  
 →⑥→⑦



いつまでもおいしく楽しく食べることは、私たちの願いです。  
 また、表情が豊かな人は若々しく見えるものです。ところが食べ物をかみ飲み込む機能や顔の表情を作るのに欠かせない筋肉(表情筋)は、使わなければ衰えていってしまいます。また、だ液量も年を重ねることに減ってしまうものです。  
 そこで市では「かすがいいいきき体操」を制作しました。いついつまでも元気で楽しい生活を送れる春日井市民を目指して、体操に取り組みましょう!



わがまち春日井

作詩：岡本淳三 作曲：古閑裕希 制作・詩補作：春日井市民の歌作委員会

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 このまち ひとりの 朝がある<br>このまち 笑顔の 花が咲く<br>はずんだ声で おはようさん<br>はたらく汗の よろこびを<br>知ってる仲間だ 友だちだ<br>わがまち春日井 伸びるまち | 2 このまち きらめく 川がある<br>このまち みどりの 風が吹く<br>げんきな声で こんにはは<br>並木の道を しあわせが<br>口ぶえ鳴らして やってくる<br>わがまち春日井 伸びるまち | 3 このまち 祖先の 声がある<br>このまち はてない あすが導ぶ<br>明るい声で こんばんは<br>はるかな空に またたくは<br>希望をきさやく 北斗星<br>わがまち春日井 伸びるまち |
|---|---|---|

食前に行って健口度アップ

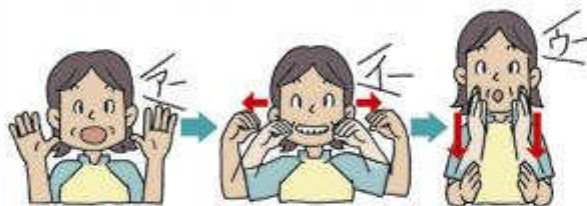
1 上半身のウォーミングアップ

両腕を曲げ、肘を上下に動かす。  
 ※4回繰り返す。

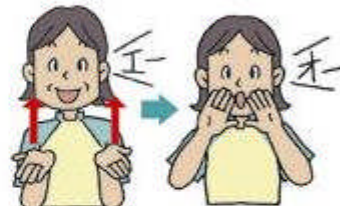


2 口とのどのトレーニング①

- ①両手を顔の横で広げて「アー」と発声する。
- ②両手で口端をつまむようにして、顔から離しながら「イー」と発声する。
- ③口元から両手を下ろしながら「ウー」と発声する。

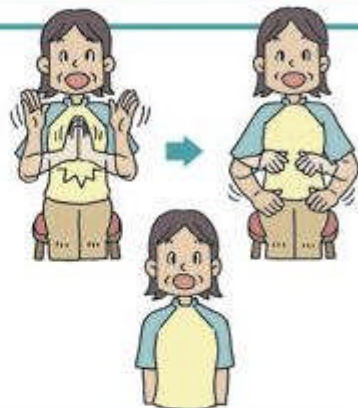


- ④手のひらを上に上げながら「エー」と発声する。
- ⑤両手の指を揃え、口元で「オー」と発声する。



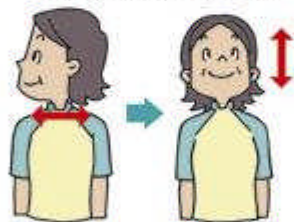
口とのどのトレーニング②

- ①手を叩きながら「パンパン」「タンタン」
- ②ももを叩きながら「カンカン」「ランラン」と発声する。
- ③「バババ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と発声する。



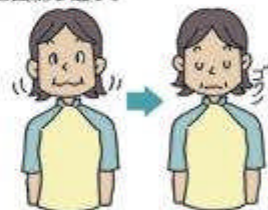
3 首のストレッチ

- ①右を見る。 ②左を見る。
  - ③上を見る。 ④下を見る。
- (ゆっくり行いましょう。)



4 かむトレーニング

口を閉じたままかちかちと奥歯をかみ、軽くうなずく。  
 (だ液が溜まったら飲み込みましょう。)  
 ※2回繰り返す。



5 声帯強化のトレーニング

椅子の座面を押し、お尻を持ち上げるようにして「エイ」と発声する。  
 ※8回繰り返す。



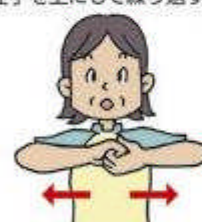
6 手指の筋力強化

両手を広げ、手指の関節を曲げ伸ばしながら、「ニギニギニギ」と発声する。  
 ※2回繰り返す。



7 握力と肩の筋力強化

右手を上にして両指を組み合わせ、左右に引きながら「キュッキュッキュー」と発声する。  
 ※左手を上にして繰り返す。



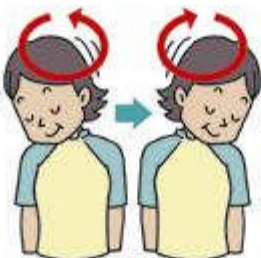
8 胸・上肢の筋力強化

両手を合わせ、肘を張って押し合い、「123456」と発声したら、力を抜く。  
 ※2回繰り返す。



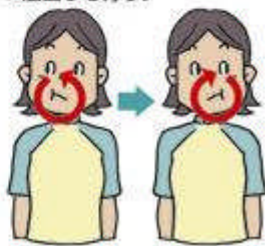
9 首のストレッチ

右回りで首を回す。  
 ※左回りも行う。



10 舌のトレーニング

口の中で、大きく右回りで舌を回す。  
 ※左回りも行う。

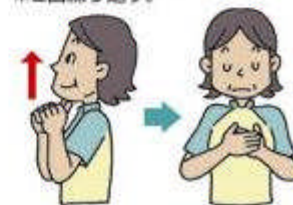


11 だ液腺マッサージ

①人指し指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯の辺りを後ろから前に向かって8回回す。

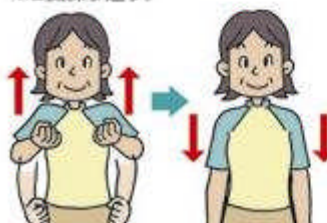


- ②親指で顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、軽く押す。
- ③両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるように軽く押す。
- ④胸に手をあて、だ液を飲み込む。  
 ※2回繰り返す。



12 上半身の筋肉をほくす

- ①両手を握り、両腕を曲げて両肩を上げる。
- ②力を抜き、両腕を下ろす。  
 ※2回繰り返す。



13 深呼吸

- ①鼻から息を吸いながら、手のひらを上に上げていく。
- ②口から息を吐きながら、手のひらを下に下げていく。  
 ※2回繰り返す。

