



春日井市  
マスコットキャラクター  
道風くん(とうふうくん)

# かすがい いきいき体操!

介護予防体操



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は、介護予防を目的に春日井市が制作した口腔編・身体編の介護予防体操です。寝たきりや介護が必要な状態にならないために、元気なうちから筋力をつけておくことが必要です。

いつまでも元気で楽しい生活を目指して、毎日の生活の中へ積極的にかすがいいきいき体操を取り入れましょう!



かすがいいきいき体操 動画

検索



# 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、楽しく体操をすることで、脳への刺激にもなり、心身の若返りにつながります。

この体操は短期間に効果を期待するものではないため、無理せず続けることが大切です。

身体編は立ち姿勢で行う体操と座って行う体操があります。自分に合った方法で行いましょう。

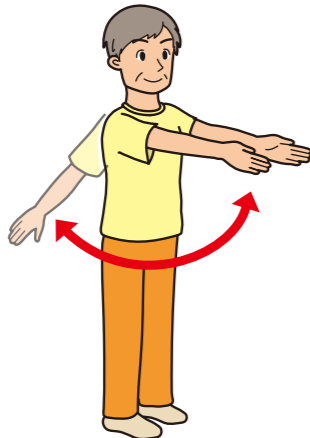
## 体操を行うにあたっての注意事項

- 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。

# 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。



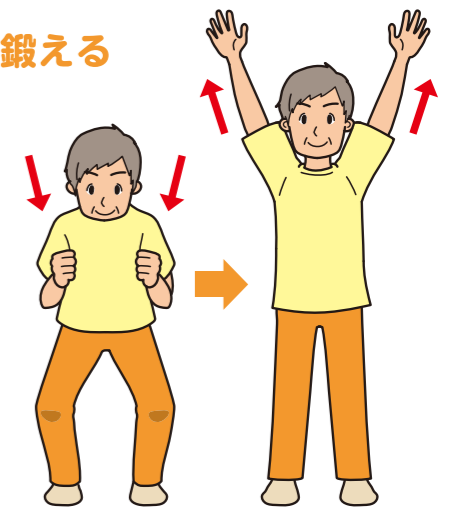
③ 右に1歩移動し両足を揃える。

④ さらに右に1歩移動し  
両足を揃え手拍子する。  
※左へも同様に行う。



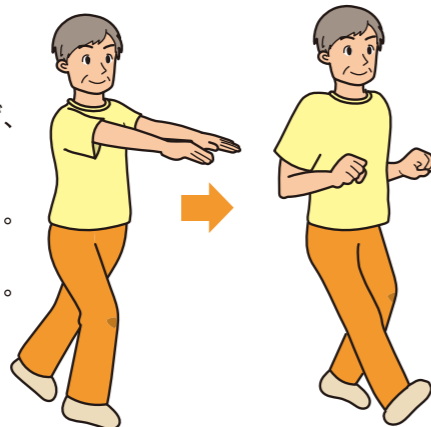
### 3 ①足腰を鍛える

- 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。



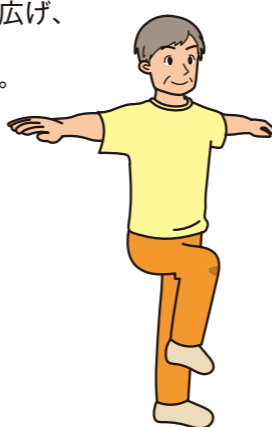
### ②足腰と背筋・腹筋を鍛える

- 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回繰り返し、左も同様に行う。



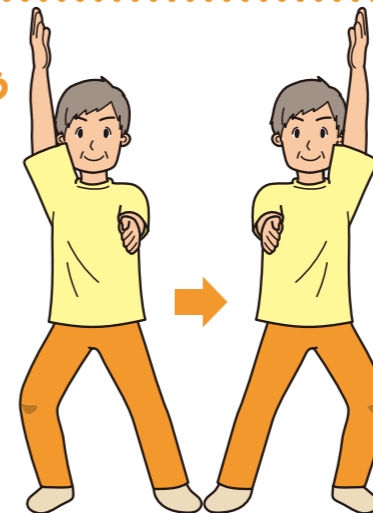
### ③下肢筋力と平衡感覚を鍛える

- 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。



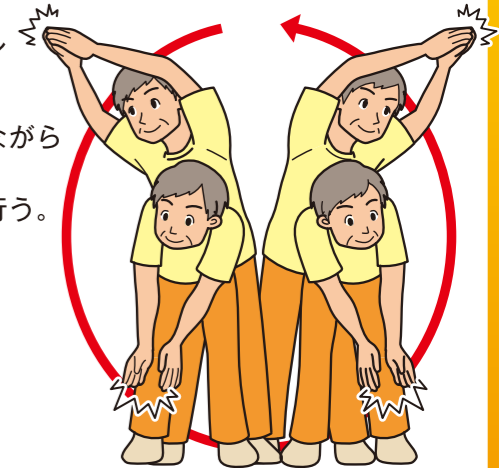
### ④重心移動と体の巧緻性を養う

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



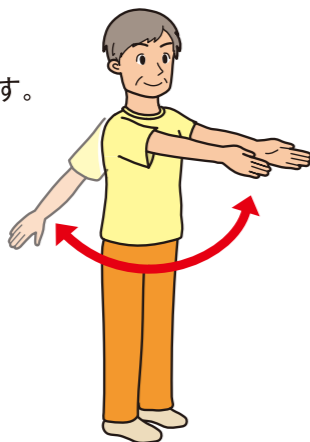
### 4 体幹のねじりと伸展

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



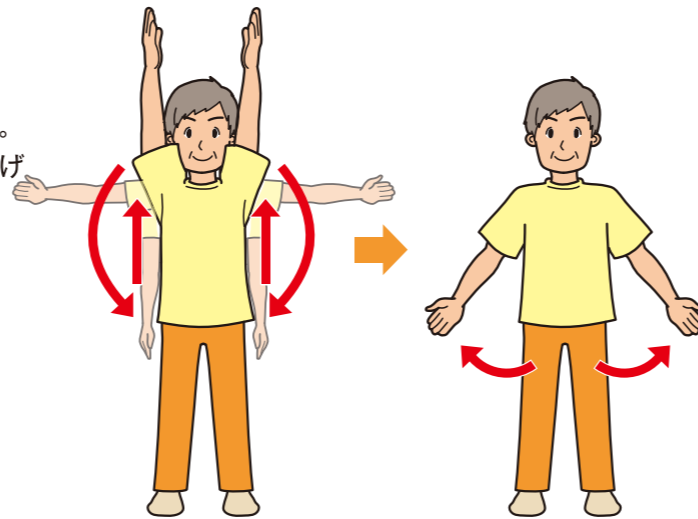
### 5 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。  
※4回繰り返す。



### 6 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 ① → ④  
 2番：① (4回繰り返す) → ② → ③ ② → ④  
 3番：① (16回繰り返す) → ② → ③ ③ → ④  
 4番：① (4回繰り返す) → ② → ③ ④ → ⑤ → ⑥



## 春日井よいとこ

作 詩：松本 孝造  
 作 曲：遠藤 実  
 編 曲：只野 通泰  
 制作・詩補作：春日井市民の歌作成委員会

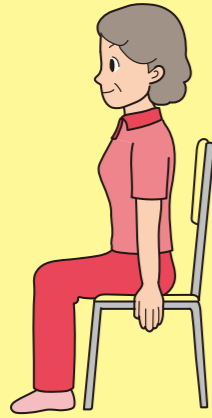
1 ハアーエー 春日井よいとこ 高座山の  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 桜まつりに ぼんぼり揺れて  
 風の宴に はなびら舞えば ソレ アソレ  
 月も浮かれて 音頭とる ヨイシヨ  
 サアサ ミンナデ 手拍子ソロエ  
 歌ッテ 踊ロウ ヨイヤ サッサ

2 ハアーエー 春日井よいとこ ちょうちん山の  
 ヨイヤサ コラシヨ  
 夏のまつりに そろいのゆかた  
 燃える想いに あの娘が踊りゃ ソレ アソレ  
 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 ハアーエー 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 棒の手さえて  
 笛や太鼓に みこしが舞えば ソレ アソレ  
 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 ハアーエー 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 願いをこめて  
 結ぶ手と手に ころろがかよい ソレ アソレ  
 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きましょう。**

### 〈座り方〉

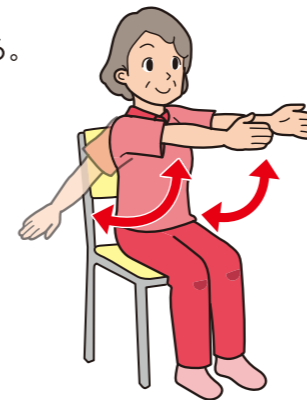
浅く腰掛けます。  
 腹筋に力を入れ背筋を伸ばします。肩に力が入らないようにします。

### 〈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。

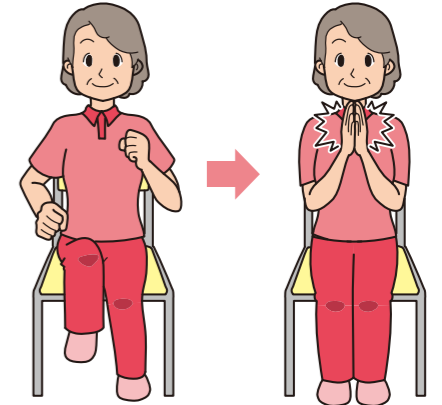
## 1 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。



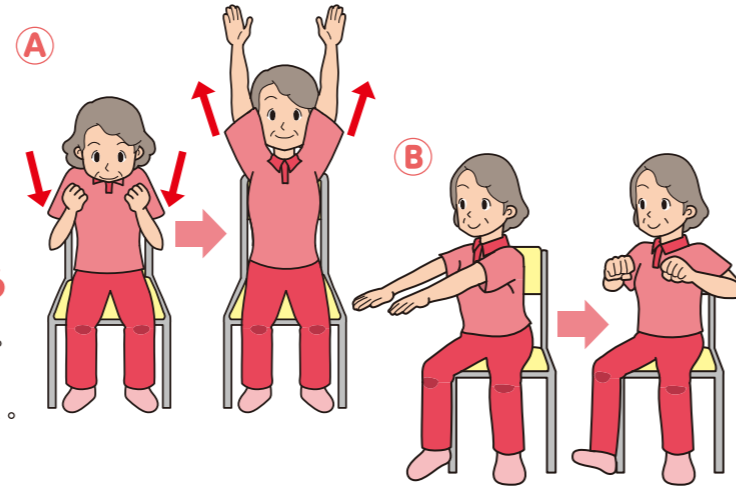
## 2 全身のウォーミングアップ

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 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。

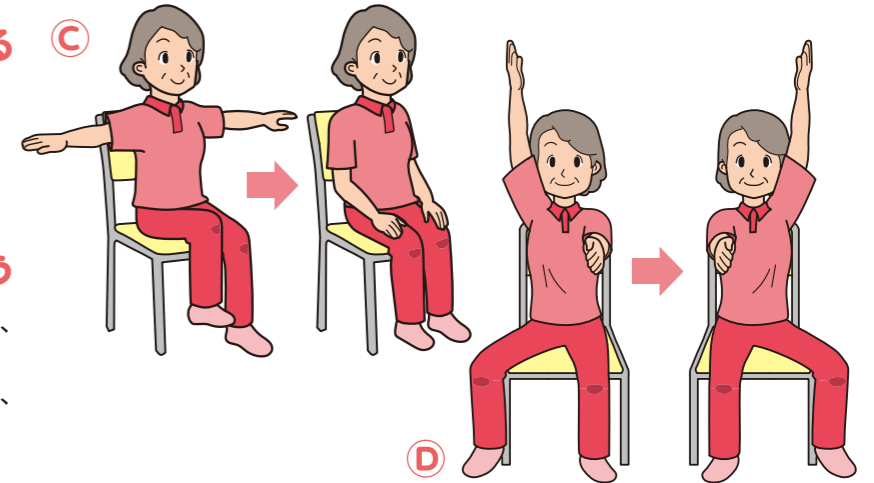


## ②足腰と背筋・腹筋を鍛える

- 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。

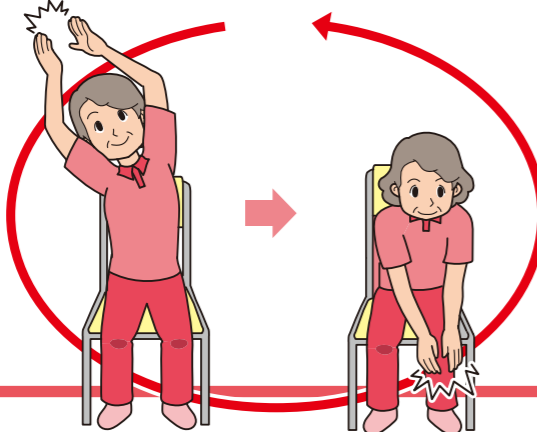


## ④重心移動と体の巧緻性を養う

- ①右手を上へ上げ、左手を前に出したまま、右足を1歩横に出す。
- ②左手を上へ上げ、右手を前に出したまま、左足を1歩横に出す。  
 ※4回繰り返す。

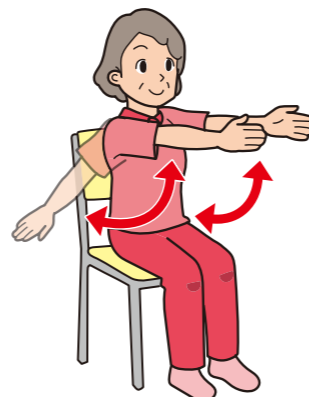
## 4 体幹のねじりと伸展

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



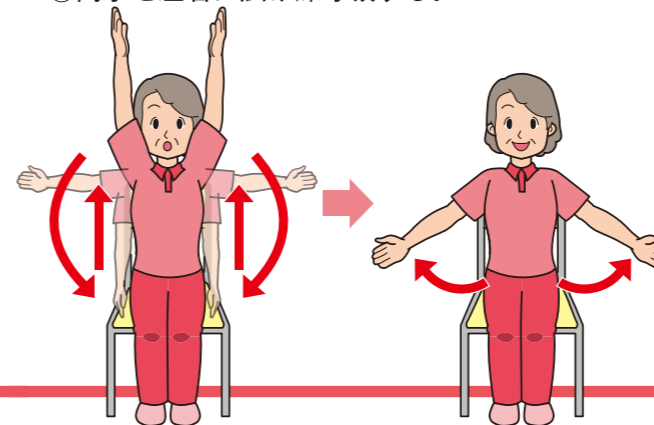
## 5 肩関節・肩の筋肉をほぐす

両手を前後に振る。 ※4回繰り返す。



## 6 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 A → 4  
 2番：1 (4回繰り返す) → 2 → 3 B → 4  
 3番：1 (16回繰り返す) → 2 → 3 C → 4  
 4番：1 (4回繰り返す) → 2 → 3 D → 4 → 5  
 → 6

# 口腔編

食べ物をかんだり、飲み込んだりする機能は、加齢とともに衰えてしまいます。  
また、唾液の分泌量も年齢を重ねると減少してしまいます。  
かすがいいきいき体操を取り入れ、お口の力を維持・向上し、一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう。



## わがまち春日井

作詩：岡本淳三 作曲：古関裕而 制作・詩補作：春日井市民の歌作成委員会

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

# 食前に行って健康アップ

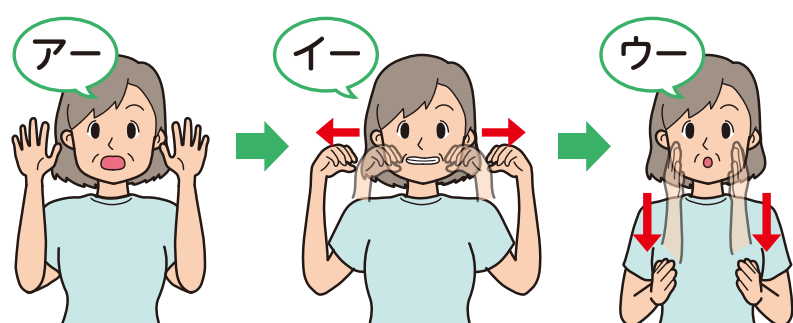
### 1 上半身のウォーミングアップ

両腕を曲げ、肘を上下に動かす。  
※4回繰り返す。

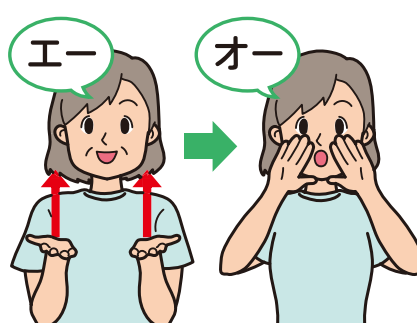


### 2 口とのどのトレーニング①

- 両手を顔の横で広げて「アー」と発声する。
- 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。
- 口元から両手を下ろしながら「ウー」と発声する。

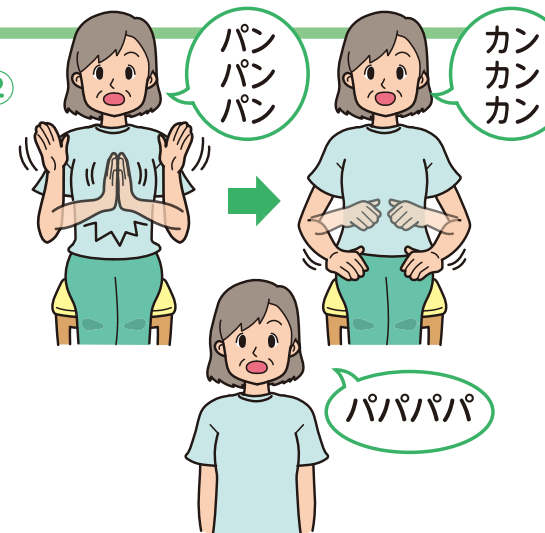


- 手のひらを上に上げながら「エー」と発声する。
- 両手の指を揃え、口元で「オー」と発声する。



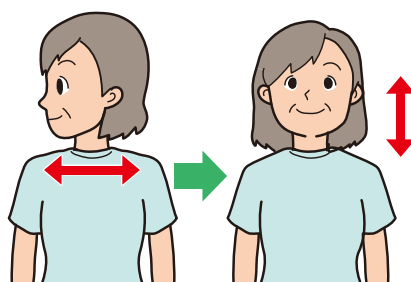
### 口とのどのトレーニング②

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



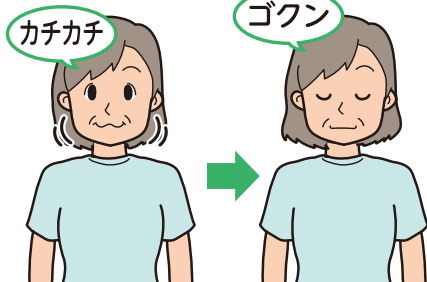
### 3 首のストレッチ

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



### 4 かむトレーニング

口を閉じたままカチカチと奥歯をかみ、軽くうなづく。  
(だ液が溜まったら飲み込みましょう)  
※2回繰り返す。



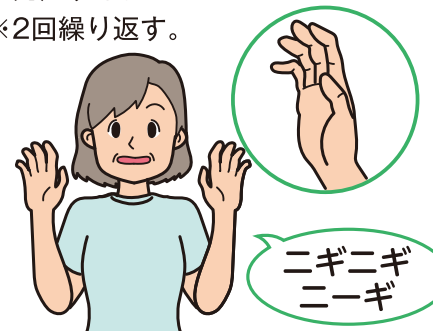
### 5 声帯強化のトレーニング

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。



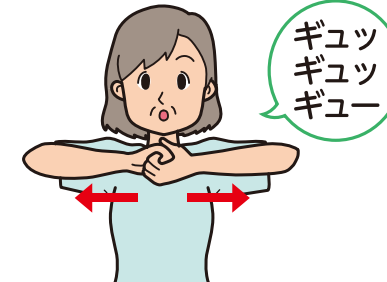
### 6 手指の筋力強化

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



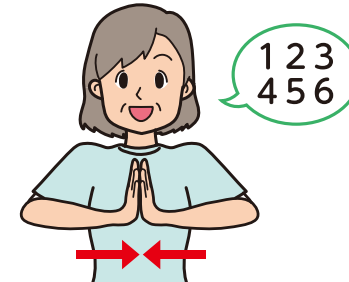
### 7 握力と肩の筋力強化

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



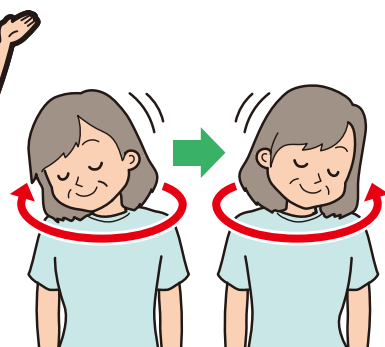
### 8 胸・上肢の筋力強化

両手を合わせ、肘を張って押し合い、「1 2 3 4 5 6」と発声したら、力を抜く。  
※2回繰り返す。



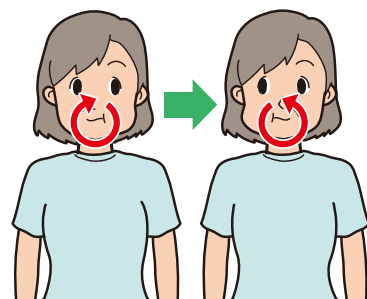
### 9 首のストレッチ

右回りで首を回す。  
※左回りも行う。



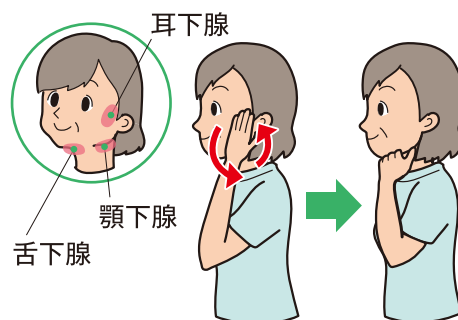
### 10 舌のトレーニング

口の中で、大きく右回りで舌を回す。  
※左回りも行う。

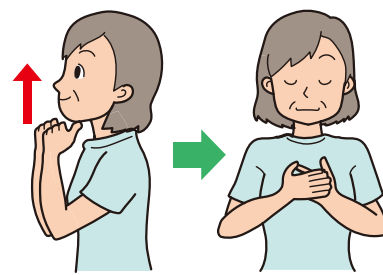


### 11 だ液腺マッサージ

- 人差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。

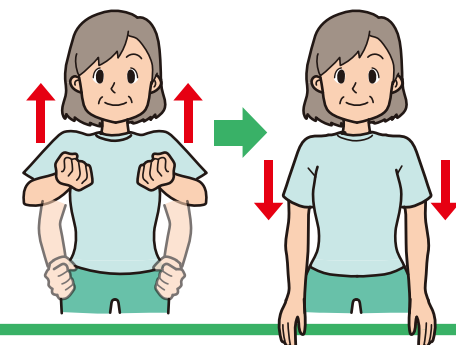


- 親指で顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、軽く押す。
  - 両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるように軽く押す。
  - 胸に手をあて、だ液を飲み込む。
- ※2回繰り返す。



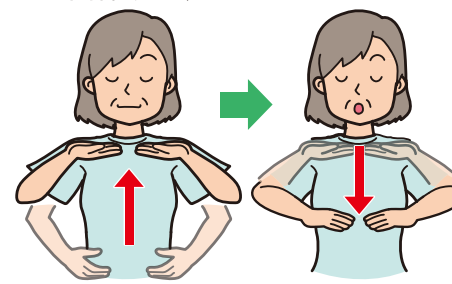
### 12 上半身の筋肉をほぐす

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



### 13 深呼吸

- 鼻から息を吸いながら、手のひらを上に上げていく。
  - 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。



# 私のかすがいいいきいき体操計画

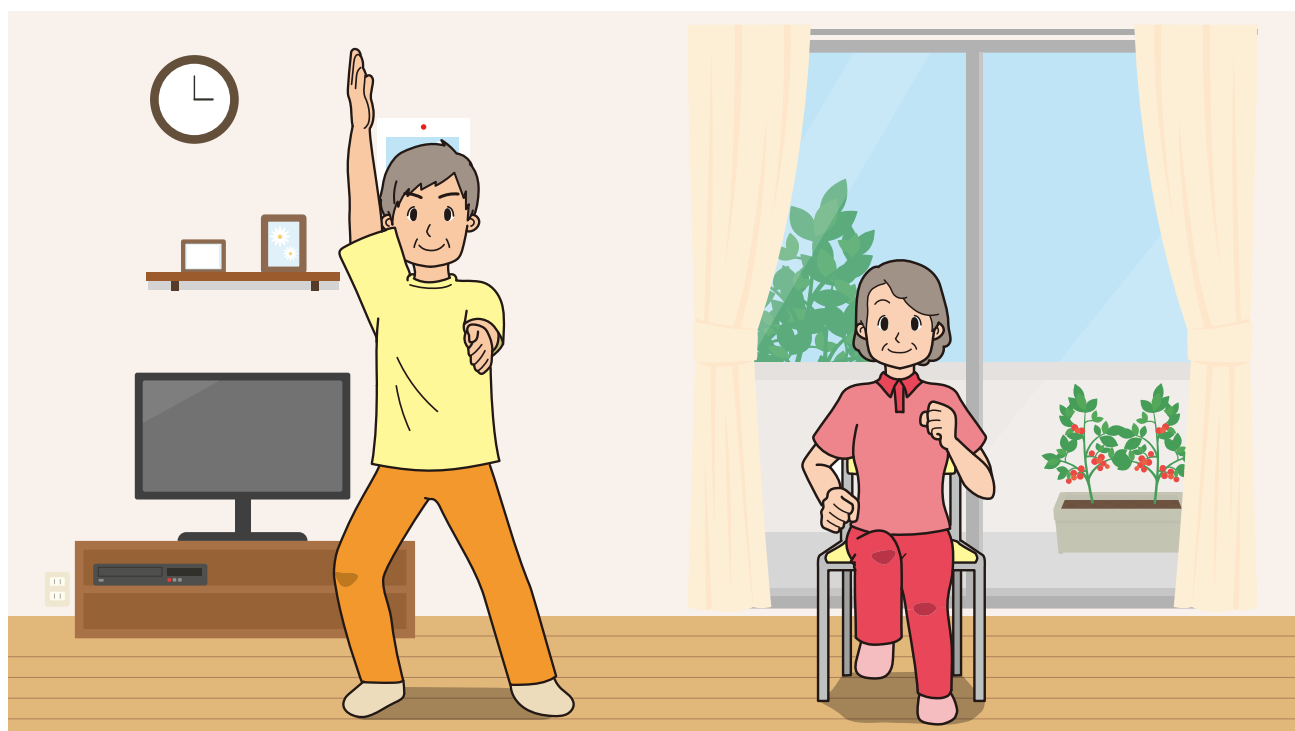
かすがいいいきいき体操に取り組んで、どんな私になりますか？

例) 友達と弥勒山に登れるようになる。

○で選んで計画を立ててみましょう。

いつ	朝	昼間	午後
どこで	自宅	サロン	その他 ( )
だれと	ひとり	仲間	その他 ( )
頻度	毎日 平日	週4回	週3回 週2回 週1回

運動ができた日はカレンダーなどに記録や印をつけましょう。



春日井市健康福祉部地域共生推進課

〒486-8686 愛知県春日井市鳥居松町5丁目44番地  
電話：0568-85-6187 F A X：0568-84-5764