

いつでもどこでもリフレッシュ!

みしま体操をはじめませんか



皆さんは「みしま体操」を知っていますか？

みしま体操は昭和63年に、元東海大学の太敷五百子先生の監修の下、考案された3分間の健康体操です。童謡の「富士山」と「箱根八里」を歌いながら子どもからお年寄りまで、手軽に楽しく体操できます。朝の空き時間や仕事の合間など、都合の良い時間であなただも始めてみませんか。

☎ 9733・3700
閻健康づくり課

みしま体操は
誰でも気軽に
楽しく始められます

■せせらぎ会の皆さんに 聞きました!

みしま体操の普及活動を始めて8年ほど経ちますが体を動かすことによって私たち自身が健康になっている気がします。

みしま体操の魅力は、簡単な運動でありながら、要所に体に効く動きが取り入れられていることです。立つのが難しい人でも楽しめる椅子バージョンもあり、体がほぐれるので、「終わった後は体が喜んでいるようにとても気持ちいい。」という声をよく聞きます。

地域のイベントでみしま体操を行う機会もあり、みんなと一緒に体を動かすと、とても楽しいです。歌を歌いながら、体はどこに効いているのかを意識するとより効果的です。また、一度に二つ以上の事を



せせらぎ会の皆さん

三島市保健委員を卒業した人を中心に活動。イベントや敬老大会、保健委員会の活動の場などでみしま体操を広める活動を行っています

同時に行うことで、脳がより活性化され、認知症の予防につながります。

いきなり始めることは不安だと思えますが、3分間の短い体操ですので、自分のペースで挑戦して、習慣化してもらえると嬉しいですね。近所で「富士山」と「箱根八里」の音が流れたら、「みしま体操だ」と集まってもらえるくらい三島の文化になったら嬉しいですね。三島自慢のご当地体操となるよう、これからも普及活動を頑張っていきたいと思います。



▲地域のイベントでみしま体操を披露、普及活動を行なっています

③上に出し (8コ間)



手を肩に当て上にあげる
手を肩に当て下におろす ×2

②頭を雲の (8コ間)



手を肩に当て横に開く
手を肩に当て下におろす ×2

①前奏 (8コ間)



両手を左右に広げて
深呼吸

\\ やってみよう! / みしま体操 椅子バージョン

「富士山」の歌に合わせて、実際にやってみましょう。この続きはYouTubeまたは、パンフレットをご確認ください。

みしま体操を始めた 人にインタビュー

保健センター駐車場では、平日の午前8時25分ころにみしま体操を行っています。参加している皆さんに感想を答えてもらいました。



夏休みに家族で参加された大川さん一家

朝から体を動かすいい習慣になっています
色々な人と交流できて嬉しかったです
ラジオ体操の代わりにやっています
みんなで体操すると楽しいよ!

みしま体操を始めよう

Enjoy Mishima Exercise



せせらぎ会が出張します

市内のイベント、敬老大会、各種講座、地域の運動会などで、せせらぎ会の皆さんとみしま体操を楽しく始めませんか。11月10日(日)の市民すこやかふれあいまつりでも行いますので、ぜひお越しください。



YouTube の解説動画で

体の動かし方を覚えよう



立ちバージョン



椅子バージョン

※解説動画と曲データは配布しています。配布希望の人は未使用の録画用DVD、録音用CDをお持ちください。



解説パンフレットを配布!

写真と文章でわかりやすく解説!

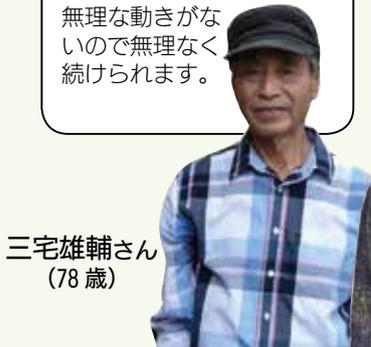


◀椅子バージョンパンフレットをダウンロードできます



元々、血圧が高く悩んでいたのですが、みしま体操を習慣としてから、数値が改善し、健康的になりました。体操だけではなく、保健センターに通うために歩く、この習慣がとても良いのかなと思っています。無理な動きがないので無理なく続けられます。

10年前から保健センターに通ってみしま体操を続けています。毎日続けることで、朝からシャキッとスタートを切ることができていると思います。前までは病気が見つかることもありましたが、最近は健康と診断されているので、みしま体操のおかげかなと感じています。



三宅雄輔さん (78歳)



柴田糸子さん (76歳)

③一の山 (8コ間)



手を前にまわしながら上に広げ上半身を伸ばす

⑦富士は日本(8コ間)



腕を胸の前でそろえ、左右に開く ×2回

⑥下に聞く (8コ間)



【首のストレッチ】頭の後ろで手を組み、ゆっくりと下をむく

⑤雷様を (8コ間)



【肩の体操】肩の上げ下げ ×4回

④四方の山を見下ろして (16コ間)



【肩たたきの体操】右手で4回 左手で4回 右手で2回 左手で2回 右手で1回 左手で1回 胸の前で手拍子1拍