

介護予防

# 三島やってみ



## 体操

いつまでも元気に活動できる体づくりのため、  
「三島やってみ体操」を作成しました。  
地域サロンやご自宅で気軽にご利用ください。

やってみ!



三島市

# 三島やってみ体操

毎日楽しく元気に過ごしましょう

体操は右側から始めてね!



ゆっくり身体を伸ばしましょう!

## ストレッチ

1



右・左1回

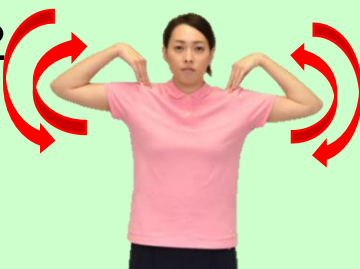
頭を右・左に倒す



後・前1回

頭を後・前に倒す

2



前後交互に4回

手を肩にあて  
肘で円を描くように回す

3



右・左1回

両手を頭の上で合わせ  
横に倒す

4



右・左1回

片足を斜め前に出し  
もも裏を伸ばす

5



右・左交互に4回

膝に手を置き回す

6



右・左1回

片足を一步前に出し  
アキレス腱を伸ばす

座



片足を前に出し  
つま先を上に向け  
ふくらはぎを  
伸ばす

## リズム体操

農兵節を歌いながら体操をしましょう 認知症予防に効果的!

1

ゲー



パー



2

ゲー



パー



<ポイント>  
踵を上げ交互に  
足踏みをしながら  
腰をふる



両手を広げつま先を付けたまま足踏みをする  
手は肩の高さで左右に腰を振りながら  
手を横に曲げ伸ばす

1と同じように足腰を動かし  
手は胸から前に曲げ伸ばす

# 筋力トレーニング

転びにくい身体を作りましょう！



8回

足を肩幅に広げ  
両腕と踵を上げる



8回

手を腰に当て  
つま先より膝が前に出  
ないように曲げる



座

両膝を真っすぐ  
伸ばす



3

手で円を描きながら  
大きくステップ



座

足を揃えて座り  
大きく開く



4

手で円を描きなが  
ら小さくステップ



右2回 左2回  
繰り返す

座

脚を揃えたまま膝  
を左右に開く



5

膝を曲げる

右・左2回ずつ  
片足を上げ円を描く



6

ウーッ！

大きな声で  
ウーッ！  
と言いながら  
右手を上げる



# 持久力トレーニング

疲れにくい身体を作りましょう！



1

片足を斜め前に出し  
手を広げる  
足を元に戻し手を叩く

右・左交互に8回



座

片足を前に出しリズムに合わせて斜め横に  
手を広げる

2

右・左交互に8回



3

右・左交互に8回



4

右・左交互に8回



肘と反対の膝がリズムに合わせて斜め横に  
つくように捻る

4歩進み足を揃えて手を叩く

## ～こんなことに気をつけて、やってみ～



- 体操を立って行うことが不安な方は座って行いましょう。
- 転倒しそうな場合、イスや壁を支えにしながら行いましょう。
- 運動前後は水分をとりましょう。
- 無理のない範囲で毎日続けましょう。
- 体調が悪い場合や痛みがある場合は、無理せず体操は中止しましょう。
- 普段から主治医に相談し体調管理に心がけましょう。



## ～地域サロンに参加しませんか～

三島市内では、地域の公民館や集会場を会場とした「地域サロン」が開催されており、地元の方々が介護予防体操や趣味活動などを楽しんでいます。みなさんも一緒に仲間づくりしてみませんか。

＜地域サロンの問合せ先＞

三島市社会福祉協議会 電話：055-972-3221

ホームページ：<http://mishimashakyo.jp/>

## ～生きがい教室をご利用ください～



心身の健康維持及び教養の向上を図ることを目的に、概ね60歳以上の介護を必要としない人を対象として、生きがい教室を開設しています。趣味活動やレクリエーション、友人との交流を通して楽しみながら介護予防に努めましょう。

会 場	利 用 日	時 間	問 い 合 せ 先
中郷小学校生きがい教室	月・水・金曜日	9時～正午	TEL 983-2609
錦田小学校生きがい教室	(祝日・長期休校日を除く)		TEL 983-2609
西小学校生きがいデイ教室	月～金曜日 (年末年始・祝日を除く)	10時～15時	TEL 981-9121
東小学校生きがいデイ教室		10時～15時	TEL 981-3355
南小学校生きがいデイ教室		10時～15時	TEL 976-0050
北上高齢者すこやかセンター (生きがいデイ教室)	月～土曜日 (年末年始・祝日を除く)	10時～15時	TEL 987-4422

問合せ先 三島市 地域包括ケア推進課

〒411-8666 三島市北田町4-47

電話：055-983-2759 FAX:055-975-3159

監 修 独立行政法人 地域医療機能推進機構 三島総合病院  
リハビリテーションセンター