

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



右・左1回

頭を右・左に倒す



後・前1回

頭を後・前に倒す



前後交互に4回

手を肩にあて
肘で円を描くように回す



右・左1回

両手を頭の上で合わせ
横に倒す



右・左1回

片足を斜め前に出し
もも裏を伸ばす



右・左交互に4回

膝に手を置き回す



右・左1回

片足を一步前に出し
アキレス腱を伸ばす

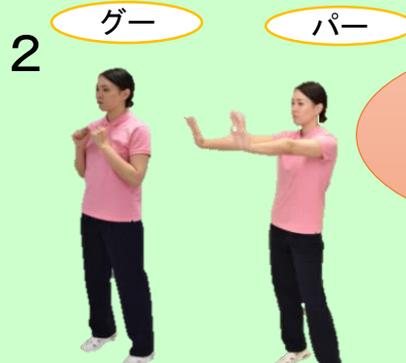
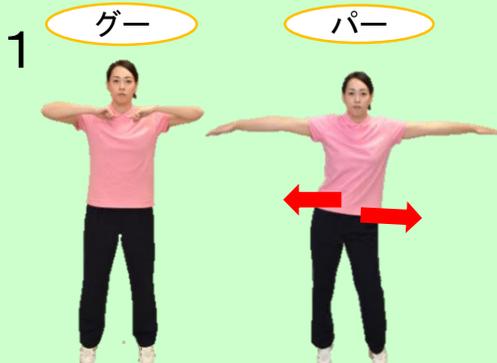
座



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!



<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

片足を前に出しリズムに合わせて斜め横に
4歩進み足を揃えて手を叩く



3

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

右・左交互に8回

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