

介護予防

三島やってみ 体操 手引き



体操の目的

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。

何事も短期間での効果は発揮されません。
毎日継続を目標に取り組んでいただけたらと思います。

三島市独自の体操として、地域サロンや自宅での
体力作りに、気軽にご活用ください。



体操実施の注意点

- 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、椅子や壁を支えにしながら運動を行いましょう。
- 運動前後は水分を取りましょう。
- 体調が悪い場合や痛みがある場合を無理をせず運動を行わないようにしましょう。

三島やってみ体操 (ストレッチ) ～富士山～

首曲げ(右左)

あたまを雲の～♪

上に出し～♪



右に1回

1



2



左に1回

方法

- ①足を肩幅に広げ立つ
- ②首を右に曲げる(1回)
- ③左に曲げる(1回)

ポイント

- ・肩の力を抜いて行いましょう
- ・無理に曲げないようにしましょう

頸部筋を伸ばすと、肩こりや誤嚥予防になります

首曲げ(後前)



方法

- ①足を肩幅に広げ立つ
- ②首を後ろに曲げる
- ③前に曲げる

ポイント

- ・肩の力を抜きましょう
- ・無理に曲げないようにしましょう

頸部筋を伸ばすと、肩こりや誤嚥予防になります

肩回し

かみなりさまを 下に聞く〜♪



方法

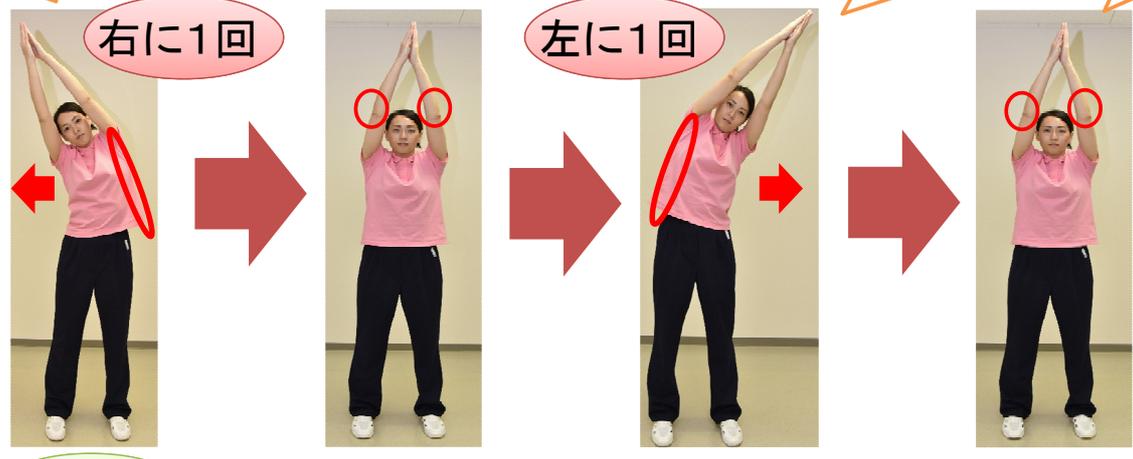
- ①足を肩幅に広げ立ち 指先を肩に軽く当てる
- ②肘を後ろから前に回す
- ③肘を前から後ろに回す

ポイント

- ・大きくゆっくりと回しましょう
- ・肩甲骨が動くように行いましょう

肩周囲筋を伸ばし肩甲骨の動きを良くすると 肩の可動域の改善や拘縮予防になります

富士は♪ 日本～♪ **脇伸ばし** 一の～♪ 山～♪

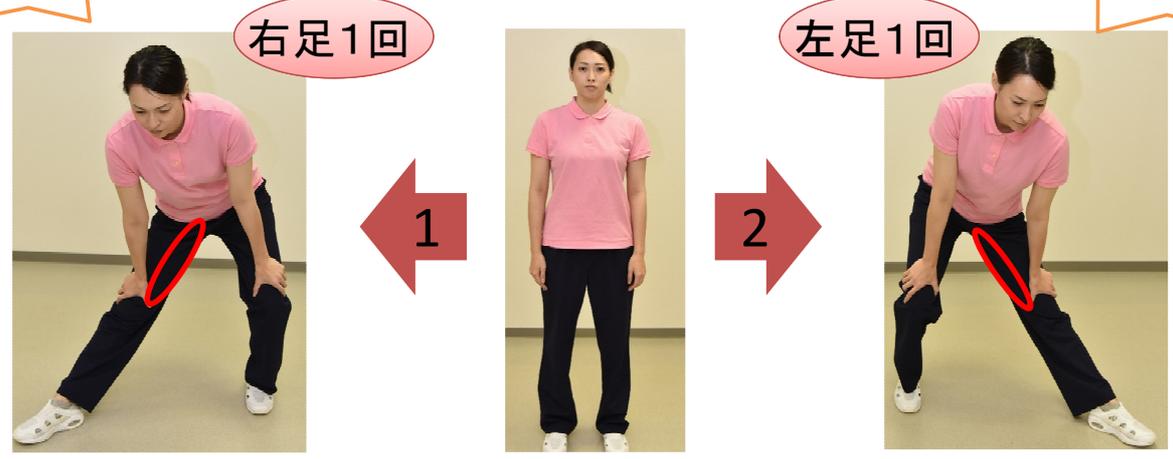


- 方法**
- ①足を肩幅に広げ立ち両手を合わせ頭上に挙げる
 - ②右側に体を倒す
 - ③左側に体を倒す

- ポイント**
- ・両肘を伸ばしましょう
 - ・真横に体を倒しましょう

広背筋を伸ばすと、腰痛予防や姿勢の改善になります

青空高く～♪ **もも裏伸ばし** そびえ立ち～♪



- 方法**
- ①両足を少し大きく横に広げ立つ
 - ②右膝を伸ばし、左膝を曲げ、体重をかける
 - ③左膝を伸ばし、右膝を曲げ、体重をかける

- ポイント**
- ・伸ばしている側の膝は伸ばしましょう

ハムストリングス、股関節の内転筋を伸ばすと膝関節の動きが良くなり膝痛予防になります

膝回し

からだに雪の 着物着て～♪



左右交互に
2回

右回し



左回し

方法

- ①足を閉じて、膝を軽く曲げ両手を膝に置く
- ②膝を右に回し、次に左に回す

ポイント

- ・ゆっくり大きく回しましょう

膝周りの筋肉を伸ばすと、膝の可動域が改善し膝痛予防になります

霞のすそを
遠くひく～♪

アキレス腱伸ばし

富士は
日本一の山～♪



左右
1回ずつ



方法

- ①右足を前に出し、左アキレス腱を伸ばす
- ②足を替えて、右アキレス腱を伸ばす

ポイント

- ・後ろの足は反動をつけずゆっくり伸ばしましょう
- ・つま先は、前方に向けましょう

下腿三頭筋を伸ばすと、足部の動きが良くなりバランスの改善になります

座位

アキレス腱伸ばし

霞のすそを
遠くひく〜♪

富士は
日本一の山〜♪



右に1回

左に1回

方法

- ① 右斜め前に右足を出しつま先を上げる
- ② 足を替えて左足つま先を上げる

ポイント

- ・前に出した足の膝は伸ばしましょう
- ・つま先は真上に向けましょう

三島やってみ体操 (リズム体操) ～農兵節～

フリフリ体操



富士の白雪ノーエ～♪
富士の白雪ノーエ～♪
富士のサイサイ～♪
白雪～朝日で溶ける～♪



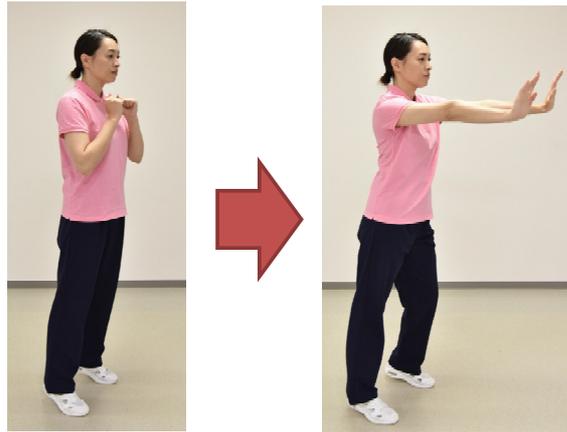
方法

- ①両足は肩幅に広げ、両かかとは上げる
 - ②両腕を肩の高さまで上げ、肘を曲げ、胸の前で手を握る
 - ③音楽に合わせて、腕を横に広げ、指先まで伸ばす
両踵は上げたまま、腰を左右に振る
- ※ ②、③をテンポよく繰り返す

ポイント

- ・ 難しい場合は、手か足どちらか一方から始めましょう

フリフリ体操



溶けて流れてノーエ～♪
溶けて流れてノーエ～♪
溶けてサイサイ～♪
流れて～三島に注ぐ～♪



方法

- ①両足は肩幅に広げ、両踵は上げる
 - ②手を握り胸に付ける
 - ③音楽に合わせて、手を開きながら肘を伸ばす
両踵は上げたまま、腰を左右に振る
- ※ ②、③をテンポよく繰り返す

脳血流を向上させ、認知症、転倒の予防になります

三島やってみ体操 (筋力トレーニング) ～まるまるマンボ！～

背伸び運動



僕はみしまるくんだよ～♪
イチョウの妖精さ～♪
青いカワセミお友達～♪
元気な男の子～♪



方法

- ①両足を肩幅に広げて立つ
- ②両踵と両手を同時に上げる
- ③音楽に合わせて8回繰り返す

ポイント

- ・膝を曲げず、頭を天井に着ける意識で行いましょう

下腿三頭筋を鍛え、足関節の安定性に役立ち転倒予防になります

スクワット



三島コロツケ大好き～♪
冒険探検へっちら～♪
もこもこもぐもぐぱこぱこ～♪
さあ街へ出発だ～♪

方法

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②背筋を伸ばし膝を90° 曲げ伸ばす
- ③音楽に合わせて8回繰り返す

ポイント

- ・膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ・後ろに転ばない程度に行いましょう

大腿四頭筋を鍛え、膝関節の安定性に役立ち
転倒予防になります

座位

スクワット



三島コロツケ大好き～♪
冒険探検へっちら～♪
もこもこもぐもぐぱこぱこ～♪
さあ街へ出発だ～♪

方法

- ①足を肩幅に広げる
- ②両手で体を支えながら両膝を最後まで伸ばす
- ③両膝をゆっくり戻す
- ③音楽に合わせて8回繰り返す

ポイント

- ・体が反ったり、前に倒れたりしないよう両手で支えましょう
- ・両足はなるべく付けないようにしましょう

カニ歩き運動(大ステップ)

お日様～笑った～♪
お空の～真ん中～♪



右に2ステップ



左に2ステップ

方法

- ①両足を肩幅に広げて立つ
- ②進行方向の手を外に回し、右に2回、左に2回膝を曲げながら大きくステップを踏む
- ③音楽に合わせて、1往復行う

ポイント

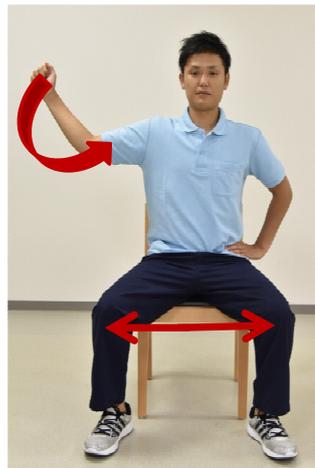
- ・ステップした足の膝は大きく曲げましょう
- ・つま先が正面を向くようにしましょう

中殿筋、大腿四頭筋を鍛え、膝関節、股関節の筋力、バランス能力向上に役立ち転倒予防になります

座位

カニ歩き運動(大ステップ)

お日様～笑った～♪
お空の～真ん中～♪



方法

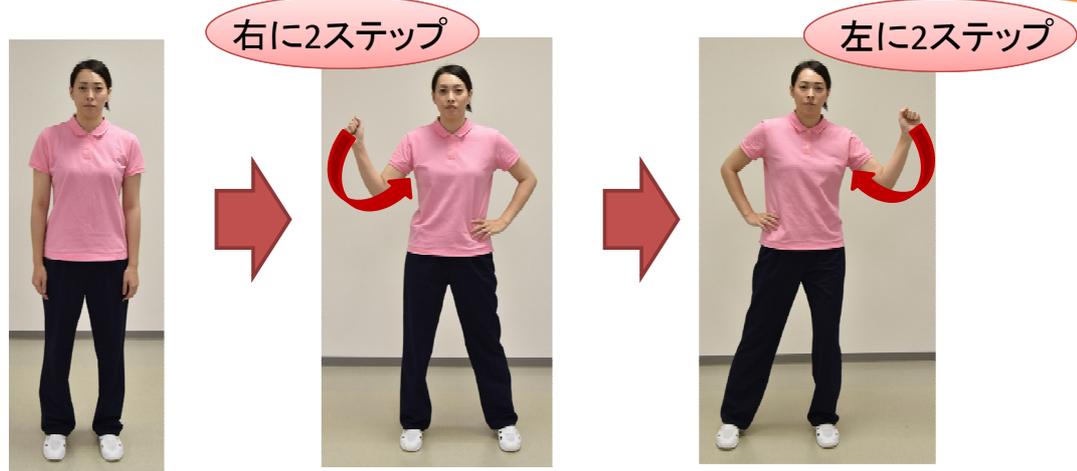
- ①両足を肩幅に広げる
- ②右手を外に回し両足を2回開閉する
- ③左手を外に回し両足を2回開閉する

ポイント

- ・足を浮かしながら大きく開閉しましょう

カニ歩き運動(小ステップ)

にこにこ～まん丸～♪
まるまるマンボ～♪



方法

- ①両足を肩幅に広げて立つ
- ②進行方向の手を外に回し、右に2回、左に2回小さくステップを踏む
- ③音楽に合わせて、2往復行う

ポイント

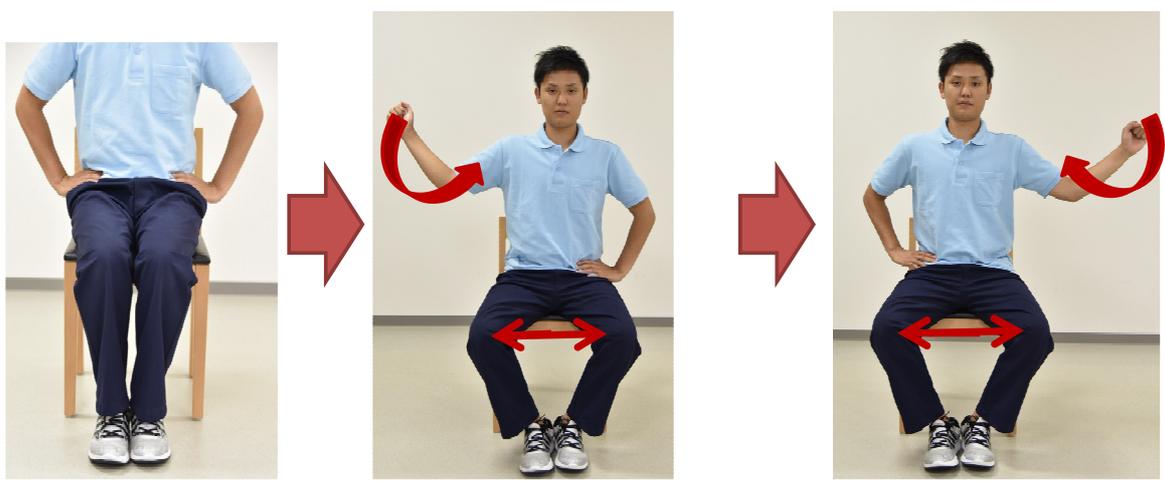
- ・つま先が正面を向くようにしましょう

中殿筋を鍛え、股関節のバランス強化に役立ち転倒予防になります

座位

カニ歩き運動(小ステップ)

にこにこ～まん丸～♪
まるまるマンボ～♪



方法

- ①両足を揃える
- ②右手を外に回し両膝を4回開く
- ③左手を外に回し両膝を4回開く

ポイント

- ・リズムに合わせて素早く行いましょう

円描き運動

みしまるまるまる～♪
みしまるまるまる～♪
楽しくまるまるマンボ～♪



右足2周



左足2周



方法

- ①両足を肩幅に広げて立つ
- ②軸足の膝を少し曲げ、反対の足で前から円を描く
- ③音楽に合わせて、左右2周ずつ行う

ポイント

- ・円はなるべく大きく描きましょう
- ・円を描く足の膝を伸ばしましょう

下肢、体幹の筋力、バランス強化に役立ち転倒予防になります



ウーッ!!～♪

方法

- ① 音楽の最後に右手を上げて元気よく「ウーッ!」と声を出す

三島やってみ体操 (持久カトレーニング) ～農兵節～

背伸び運動

前奏.....♪



方法

リズムに合わせて踵上げを行う

ポイント

- ・リズムをとり、呼吸を整えましょう
- ・膝を曲げず、踵を上げる

下腿三頭筋を鍛え、足関節の安定性に役立ち転倒予防になります

レッグランジ

富士の白雪は ノーエ〜♪
富士の白雪は ノーエ ♪
富士サイサイ〜♪
白雪 朝日でとける〜♪



- 方法**
- ①右斜め方向に右足を1歩踏み出し
体重を右足にかける
 - ②足を出したと同時に両腕を横に開く
(右左交互に行う)

- ポイント**
- ・バランスが不安定な人は
小さいステップで
行いましょう

大腿四頭筋を鍛え、バランス強化に役立ち転倒予防になります

座位

レッグランジ

富士の白雪は ノーエ〜♪
富士の白雪は ノーエ ♪
富士サイサイ〜♪
白雪 朝日でとける〜♪



- 方法**
- ①右斜め方向に右足を1歩出す
 - ②足を出したと同時に
両腕を横に開く
(右左交互に行う)

- ポイント**
- ・前に出した足の
膝は伸ばしましょう
 - ・つま先は真上に向けましょう

ステップハイキング

とけて流れて ノーエ〜♪
とけて流れて ノーエ〜♪
とけてサイサイ〜♪
流れて 三島にそそぐ〜♪

右、左交互に8回



方法

- ①右斜めに4歩、右足から歩き手を叩く
- ②左斜めに4歩、左足から歩き手を叩く
(右左交互に行う)

ポイント

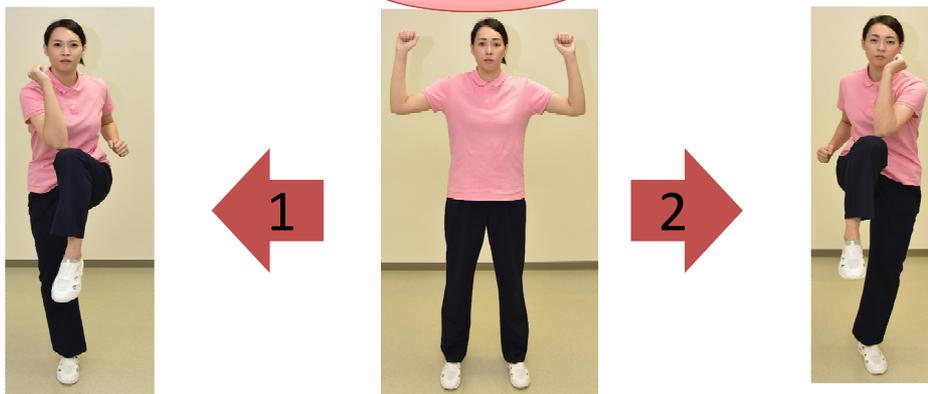
- ・姿勢を正し、リズムよく腕を振りましょう

持久力強化やバランス強化に役立ち転倒予防になります

ツイスト

三島女郎衆は ノーエ〜♪
三島女郎衆は ノーエ〜♪
三島サイサイ〜♪
女郎衆はお化粧がながい〜♪

交互に8回



方法

- ①足を肩幅に広げ、肘を曲げる
- ②肘を反対側の膝につける
(右左交互に行う)

ポイント

- ・体を屈めないようにしましょう
- ・肘と膝が着かない場合は手と膝で行いましょう

体幹筋を鍛えバランス強化に役立ち転倒予防になります

ステップハイキング

とけて流れて ノーエ〜♪
とけて流れて ノーエ〜♪
とけてサイサイ〜♪
流れて 三島にそそぐ〜♪

右、左交互に8回



方法

- ①右斜めに4歩、右足から歩き手を叩く
- ②左斜めに4歩、左足から歩き手を叩く
(右左交互に行う)

ポイント

- ・姿勢を正し、リズムよく腕を振りましょう

持久力強化やバランス強化に役立ち転倒予防になります

体操お疲れ様でした！
無理をせず、毎日継続していきましょう！



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