

5番

身体と腕をねじる

筋肉をほぐし肩こり腰痛予防

♪ 涙がこぼれないように

腕振り

全身の筋肉をほぐし、血行を促す

♪ 泣きながら歩く

繰り返し動作①

♪ 上を向いて

♪ 歩こう



両手を軽く握り、右手を前にねじりながら出し、体をねじります。左右交互に4回繰り返します。

繰り返し動作②

♪ 一人ぼっちの夜



足を1歩前に出し、全身をゆするように両腕を前後に8回振ります。



介護♥予防いきいき大作戦

介護♥予防かわさき体操

♪上を向いて歩こう♪

介護予防かわさき体操  
～上を向いて歩こう～とは

川崎市では、平成22年7月から「介護予防いきいき大作戦」を実施しております。この作戦では、高齢者の方に、地域でいつまでも元気でいきいきと暮らしていただけるよう、いきがい・健康づくりや介護予防など、様々な取り組みを進めております。大作戦の取り組みを広げていくことにより、地域における見守り、支え合い、助け合いなどのコミュニティづくりを目指しています。この体操は、その取り組みの1つとして作られました。気軽にできる、3分程度の簡単な体操です。

皆さまが地域でいつまでも元気でいきいきと暮らせるよう、この体操をぜひ、生活の中に取り入れてください。

エンディング

深呼吸

♪ 一人ぼっちの

♪ 夜

♪ 一人ぼっちの夜

お疲れさまでした!

♪ ♪~



右手を前から大きく上げます。次に左手も上げます。



ゆっくりと息をはきながら両手を下ろし、体の前で交差させます。



両手をゆっくりと開き息を吸います。次に息をはきながら両手を体の前で交差させます。



両手を高く上げて、手の平を振ります。

「上を向いて歩こう」の歌詞

- 上を向いて歩こう  
涙がこぼれないように  
思い出す春の日 一人ぼっちの夜
- 上を向いて歩こう  
にじんだ星をかぞえて  
思い出す夏の日 一人ぼっちの夜  
  
幸せは 雲の上に  
幸せは 空の上に

- 上を向いて歩こう  
涙がこぼれないように  
泣きながら歩く 一人ぼっちの夜
- 思い出す秋の日 一人ぼっちの夜  
悲しみは 星のかげに  
悲しみは 月のかげに
- 上を向いて歩こう  
涙がこぼれないように  
泣きながら歩く 一人ぼっちの夜  
  
一人ぼっちの夜  
一人ぼっちの夜

注意事項

- 体操はご自分のペースに合わせて無理をせず、反動をつけずにゆっくりと行ってください。
- 息を止めないで、ゆったりした気分で息を吸ったりはいたりしながら行ってください。
- 椅子に座って行う場合は、丈夫で安定しているものを使用してください。
- 水分はこまめに補給してください。
- 動きやすい服装で行ってください。
- 使っている筋肉を意識しながら行ってください。



お問い合わせ先

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室  
☎ 044-200-3718 Fax 044-200-3926

- 体操制作・出演 川崎市一般体操連盟
  - 協力 川崎市運動普及推進員連絡協議会
- JASRAC 出1012649-001

前奏

身体を伸ばす

背筋を伸ばして、よい姿勢を作る



右手を前から大きく上げます。



左手も前から大きく上げます。両手をゆっくりと外側から降ろします。

1番

繰り返し動作①

手の突き上げ

♪ 上を向いて



右手を元気に突き上げてゆっくりと降ろします。

足踏み

♪ 歩こう

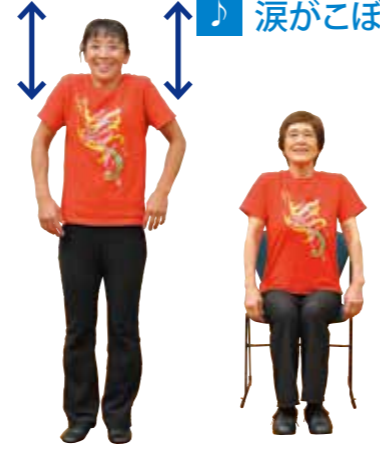


大きく手を振りながら、その場で4回足踏みをします。

肩の上げ下げ

肩関節の柔軟性を高めるとともに呼吸にかかわる筋肉の柔軟性を高める

♪ 涙がこぼれないように



両肩を4回上げ下げします。

肩回し 肩関節の柔軟性を高める

♪ 思い出す 春の日



ひじで円を描くように右肩を回します。次に左肩も回します。

繰り返し動作②

膝のまげ伸ばし 足腰の強化

♪ 一人ぼっちの

♪ 夜



腕を組み、椅子に腰掛けるように、ゆっくりと膝をまげます。

腕を前後に2回振ります。

2番

腕と指のまげ伸ばし

♪ にじんだ星をかぞえて



両手の指を開いて前に出します。握って戻します。2回繰り返します。

腕と指のまげ伸ばし+足の後ろ側伸ばし

♪ 思い出す 夏の日



右足のかかともいっしょに前に出します。次は左足です。

繰り返し動作①

♪ 上を向いて

♪ 歩こう

繰り返し動作②

♪ 一人ぼっちの夜

繰り返し動作③

重心移動 (手は腰に)

バランス感覚を養い 転倒防止

♪ 幸せは 雲の上に

(両手を横へ)

♪ 幸せは 空の上に



ももを両手で2回叩き、手は腰に、右足に重心をのせます。同じように、ももを両手で2回叩き、左足に重心をのせます。

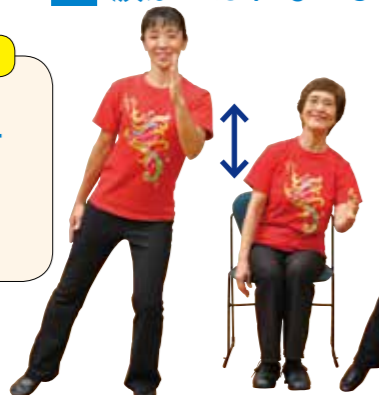
ももを両手で2回叩き、横へ広げ、右足に重心をのせます。同じように、ももを両手で2回叩き、左足に重心をのせます。

3番

リズムに合わせる (手のひら縦振り)

リズム感覚を養う

♪ 涙がこぼれないように



右足を横へ出して、右手を縦に2回振ります。次に左側も行います。繰り返します。

(手のひら回し)

♪ 泣きながら 歩く



右手の手のひらで丸を2回描きます。次に左側も行います。繰り返します。

繰り返し動作①

♪ 上を向いて

♪ 歩こう

繰り返し動作②

♪ 一人ぼっちの夜

4番

背中を伸ばし胸を開く

より良い姿勢を保つため 筋肉の柔軟性を高める

♪ ~ (口笛) ~ 思い出す 秋の日



両肘を寄せ、お腹を見るようにして背中を丸めます。次に両肘を後ろへ引き、胸を大きく開きます。繰り返します。

繰り返し動作②

♪ 一人ぼっちの夜

繰り返し動作③

♪ 悲しみは 星のかげに

♪ 悲しみは 月のかげに