

コツコツ続ける 金亀(根気)体操

ぷらす
+

~金亀体操 第2弾 体操ガイド~



ぷらす コツコツ続ける金亀(根気)体操 + とは…

彦根市のご当地体操「コツコツ続ける金亀(根気)体操」の第2弾として作成した体操で、この体操では、

- *短時間で体をスッキリさせる体操
- *認知症予防に効果のあるといわれる運動の紹介
- *お口の機能向上 などに効果のある動きが盛り込まれています。

QRコードから動画をご覧いただけます。
(通信料がかかります。)

運動をはじめる前に…

関節に痛みのある人などは主治医に相談し、許可を得てから運動しましょう。

- ・体調がすぐれない場合は無理をせず運動はやめましょう。
- ・運動は自分のペースで行い、痛みのない範囲で行いましょう。
- ・運動中は息を止めず、使っている筋肉を意識して行いましょう。
- ・水分はこまめに補給してください。



金亀体操+

DVD を配布しています

体操を継続して実施される市内のグループ・事業所等にDVDをお渡ししています。下記までお問い合わせください。

彦根市医療福祉推進課 電話 0749-24-0828 ・ FAX 0749-24-5870

すきま時間で
ちゃっかり鍛える

ぷらすわん 金亀体操 + 1 ~からだスッキリ編~

この体操は、これまでの「コツコツ続ける金亀（根気）体操」の動きを基本に、5分程度の音楽に合わせて体を動かす体操です。若い世代から取組める体操になっており、筋力やバランス力の向上・肩こり予防・腰痛予防・膝痛予防などに効果のある体操を組み合わせています。

①深呼吸

深呼吸をします。
(2回)



②体幹ストレッチ

両手を前に伸ばして合わせ、横にひねります。
(左右1回ずつ)



③アキレス腱ストレッチ

左足を後ろに引き、アキレス腱をのばします。次は右足を伸ばします。
(左右1回ずつ)



④足ぶみ+腕ふり 8カウント目でポーズ

左から大きく足ぶみし、腕も大きくふります。

※8カウント目でポーズ♪
両手を左右に伸ばし、片足はつま先で床をタッチします。



⑤パタパタ体操 +サイドステップ

腕は上下にパタパタし、足は左右にステップします。



⑥足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑦ツイスト

左足から3歩前に進み、4歩目で左肘と右膝をつけるように腰をひねります。次は後ろに3歩下がってひねります。(前後4回ずつ)



⑧足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑨肩甲骨を回す +サイドステップ

指は肩におき、肘で大きな円を描くように肩を回します。上から回し、1周したら反対に回します。(2回ずつ)



⑩足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑪片足バランス

片足で20秒ずつ立ちます。

胸を張り、足は後ろに高く伸ばします。



⑫足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑬ふみ込み

足を一步前に出し、体重をかけて戻します。

つま先まで力を入れます。



⑭足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑮バランス歩行

かかとを反対の足のつま先に付けるように、前に4歩、後ろに4歩、綱渡りの様に歩きます。



⑯足ぶみ+腕ふり

※④と同じ

⑰深呼吸

深呼吸をします。



お疲れさまでした

運動+認トレが
脳へ刺激に

ぷらすわん 金亀体操 + 2 ~脳にも+編~

コグニサイズ出典：国立長寿医療研究センター

有酸素運動と認知機能トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激となり、認知機能の維持・向上に効果があることがわかっています。+2では、国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」を取り入れた運動を紹介しています。



コグニサイズの一例

※3の倍数で手を叩く + ステップ運動
※しりとり + ウォーキング など

ぷらすぷらすー
金亀体操 + 3 ~お口の体操で笑顔満開編~

この体操は、3分程度の音楽に合わせてお口の体操を行います。表情筋を鍛えることで表情が豊かになり、しわの予防や食べ物が飲み込みやすく、むせにくいといった効果があります。

①首回し

はじめに、首をぐるりと一周回します。(右回り、左回り1回ずつ)



②にっこりの表情

口角を上げて、にっこりの表情をします。(2回)



③目をパッチリ+大きく口を開く

目をパッチリ開いて、口を思い切り開きます。(2回)



④ウー・イー運動

口を「ウ」の形にして、思い切りすぼめます。次に「イー」の形にして口角を横に引きます。(2回)



⑤片頬ずつ空気をためる

口を閉じ、左頬に空気をためます。次は右頬にためます。(左右2回ずつ)



⑥両頬に空気をためる

両頬に空気を入れ、8カウント目で、両手で頬を押さえます。(2回)



⑦舌体操(下)

舌を思い切り下向きに出します。(2回)



⑧舌体操(上)

舌を上向きに出します。(2回)



⑨舌体操(一周)

舌で内頬を押しながら一周回します。次は反対に回します。



⑩舌体操(舌ならし)

舌で上あごをはじき、舌をならします。



⑪だ液腺マッサージ

指先を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって回します。



親指を頬の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり順番に押します。



両手の親指をそろえて、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくり押します。



お疲れさまでした



第1弾!

地域に広がる体操の輪

～コツコツ続ける金亀(根気)体操で筋力アップ!～

「コツコツ続ける金亀(根気)体操」は、主に椅子または床に座ってできる30分程度の体操で、自治会・サロン等が地域の集会所などで、自主的に体操を実施しておられます。

体操を始めるグループには体操講座を行っています。詳しくは市医療福祉推進課(表紙参照)までお問合せください。

