

いきいきちよるちよる体操

効果の解説



国東市民病院

1番

1 前奏と同時に手拍子とつま先上げを同時に行います。



2 かかとを上げます。



この運動は《すね周りの筋肉トレーニング》です。
すり足の防止です。つま先が上がることでスムーズな歩きができます。

この運動は《ふくらはぎの筋肉トレーニング》です。
足をしっかり踏み出す力をつけます。

3 左の膝を伸ばしましょう。



4 反対の膝を伸ばしましょう。



【3】と【4】の運動は《前ふとももの筋肉トレーニング》です。
膝をしっかり安定させ、歩く力を向上させます。

2番

1 左のもも上げをしましょう。



2 右のもも上げをしましょう。



【1】と【2】の運動は《足のつけねの筋肉トレーニング》です。
段差を越えるように、足が高く上がる力をつけます。

3 両膝を一緒に伸ばしましょう。



この運動は《前ふとももの筋肉とお腹の筋肉トレーニング》です。
膝を安定させて、歩く力とお腹の力を向上させます。

『サビ』

1 手拍子に続いて、手を振り下ろしたらその手を上に上げましょう。



この運動は《肩から腕にかけてとお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
お腹と背中のストレッチを行い、身体の前後バランスを向上させます。

2 上げた手をそのまま左右に振りましょう。



この運動は《脇とお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
脇のストレッチを行い、身体の左右バランスを向上させます。

3 両手をそろえて、体を左右にひねりましょう。



この運動は《体をひねる筋肉トレーニング》です。
ひねりのストレッチを行い、体の回転バランスを向上させます。

4



この運動は《肩から腕にかけての筋肉トレーニング》です。
腕のストレッチを行い、腕が左右に大きく振れるように力をつけます。

3番

1 大きくおじぎをしながら立ちましょう。
おじぎをしながらゆっくり座りましょう。



2 もう一度立ちましょう。
次は立ったままです。



【1】と【2】の運動は《足全体と腹筋・背筋の筋肉トレーニング》です。
立ち上がりと座り方の再確認をします。

3 イスの後に移動します。
リズムに合わせて歩きましょう。



この運動は《足全体の筋肉トレーニング》です。
足を上げて、歩きの実践をします。歩きのリズム感を養います。

4番

1 背もたれを持って
爪先立ちです。



立って体操することで
よりバランス能力を
鍛えていきます

この運動は《ふくらはぎの筋肉トレーニング》です。
足をしっかり踏み出す力をつけます。

3 左右の足を横に上げます。



この運動は《足のつけねと横側の筋肉トレーニング》です。
歩くときのふらつきを防止して、バランス感覚を養います。

『サビ』

1 手拍子に続いて、手を振り下ろしたらその手を上に上げましょう。



この運動は《肩から腕にかけてとお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
お腹と背中のストレッチを行い、身体の前後バランスを向上させます。

2 上げた手をそのまま左右に振りましょう。



この運動は《脇とお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
脇のストレッチを行い、身体の左右バランスを向上させます。

3 両手をそろえて、体を左右にひねりましょう。



この運動は《体をひねる筋肉トレーニング》です。
ひねりのストレッチを行い、体の回転バランスを向上させます。

4



この運動は《肩から腕にかけての筋肉トレーニング》です。
腕のストレッチを行い、腕が左右に大きく振れるように力をつけます。

5番

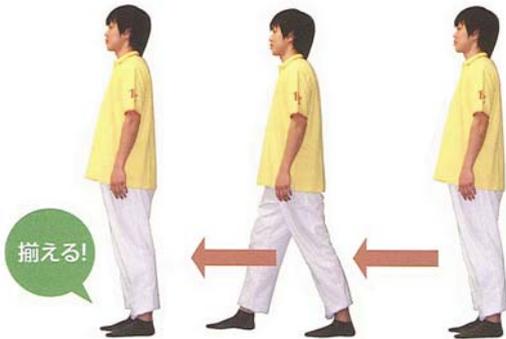
- 1 イスの左側に移動し、その場で足踏みします。



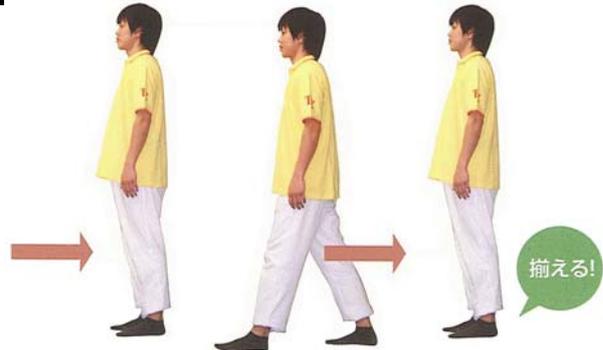
足や体全体の
筋肉を使って
運動します

この運動は《足全体の筋肉トレーニング》です。
足を上げて歩く実践をします。

- 2 一歩ずつ足を揃えながら、3歩前進します。



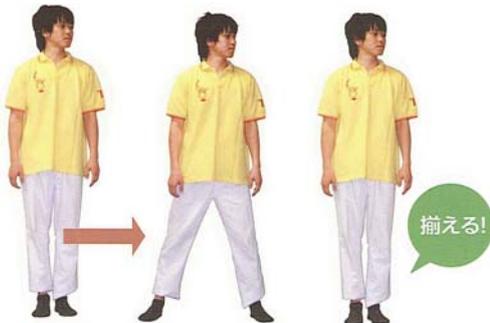
- 3 同じように一歩ずつ足を揃えながら、後に3歩。



【2】と【3】の運動は《歩きの実践トレーニング》です。
歩きのバランスと足を踏み出す力を向上させます。

6番

- 1 左方向に3歩進みましょう。



- 2 右方向に3歩戻りましょう。



【1】と【2】の運動は《おしりと足の横側の筋肉トレーニング》です。
歩きのバランス向上とふらつきを予防します。

- 3 イスの周りを時計回りに一周回しましょう。



この運動は《足全体の筋肉トレーニング》です。
歩きのバランスと歩きのリズムを向上させます。



『サビ』

1 手拍子に続いて、手を振り下ろしたらその手を上に上げましょう。



この運動は《肩から腕にかけてとお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
お腹と背中のストレッチを行い、身体の前後バランスを向上させます。

2 上げた手をそのまま左右に振りましょう。



この運動は《脇とお腹・背中の筋肉トレーニング》です。
脇のストレッチを行い、身体の左右バランスを向上させます。

3 両手をそろえて、体を左右にひねりましょう。



この運動は《体をひねる筋肉トレーニング》です。
ひねりのストレッチを行い、体の回転バランスを向上させます。

4



この運動は《肩から腕にかけての筋肉トレーニング》です。
腕のストレッチを行い、腕が左右に大きく振れるように力をつけます。

『いきいきちよるちよる体操』は足腰の筋肉トレーニングを中心として、身体を動かすことを目的としています。体操は、国見町のご当地ソング『ちよるちよる音頭』に合わせて行います。体操の基本動作は「立つ」「座る」「歩く」です。「筋力アップ」「体のバランス維持」「ストレッチ」に重点を置いています。この解説ではそれぞれの動作について、どんな効果があるかを紹介しています。

体操を行うにあたっての注意事項

- イス・・・安定するイスを使って下さい。高さは膝を約90°に曲げて床に足が着くくらいの物が良いです。後に倒れないようにするため背もたれの着いたイスを使用して下さい。
- 姿勢・・・背すじを軽く伸ばして、お腹と背中に少し力が入る程度に座ります。体操中はなるべく背もたれに寄りかからないようにして足をしっかり床につけて下さい。
- 体の動きを意識して、呼吸をしましょう。

体操中、体に痛みなどの異常を感じたら、体操を中止して楽な姿勢で休みましょう。気分が悪い時や、めまい、息上がりがある時は体操を休みましょう。この体操は継続することが大切です。無理をせずに楽しく行いましょう。

制作 : 国東市民病院 リハビリテーション科