



# 今日から始めよう！ 健康満丹体操

## 体操・運動編

健康維持と認知機能の向上をめざした5つのオリジナル体操です

### 健康満丹体操

坂本九さんの「明日があるさ」を歌いながら、今日は1番で頭も使おう、今日は足腰の体操をしよう、と動かしている体の部分を意識しながら（間違ってもOK）自由に楽しく体操をしましょう。



### 2重課題能力アップ体操

要支援・要介護を招くと言われている転倒の予防には、筋力・バランスの他に頭と体を同時に使うことがポイントです。楽しみながら能力アップをめざしましょう。

- 足踏み腕振りをしながら、お題に合う言葉を思いつくだけ声に出します。足踏みのテンポが遅くならないように注意。
- お題の例は「野菜、電車の駅、花、赤いもの、国や県名」などいろいろ考えてやりましょう。

大根、白菜、たまねぎ…  
足の動きを忘れそう



### 3つの筋トシ

元気高齢者は、姿勢がよいそうです。姿勢を保つには、体を支える筋肉を維持することが大切です。

椅子に座り、動作をする時は複式呼吸でゆっくり息を吐きながら、体力に応じて回数を調整します。ボール（タオル）を使って背中を曲げないきれいな姿勢で行いましょう。



### 10分間ステップ



今より10分体を動かすことは、ロコモの予防につながります。いつの間にか10分動けて、体を動かすことの気持ちのよさを体験できます。懐かしい歌に合わせて動いてみましょう。

1人でも、みんなでも、  
いつでもどこでも楽しくできます。

楽しくやってみましょう♪



### タオル体操

タオルを使ってリフレッシュし、良い姿勢をめざしましょう！

