

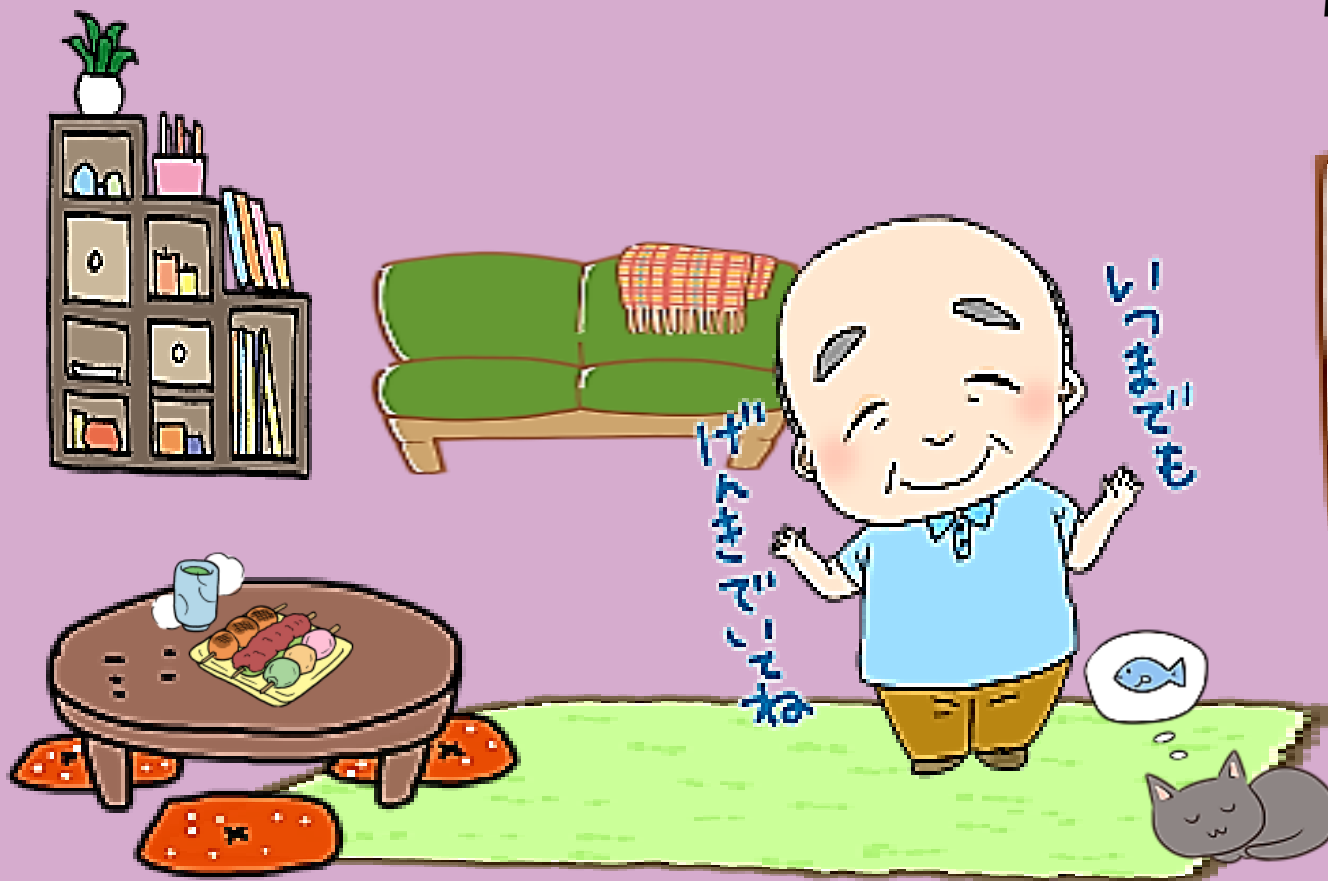
自宅で
フレイル予防♪

ケロケロおさだ体操



ワンポイントアドバイス!

～碓井作業療法士 監修～



発行元：
長田地域包括支援センター

住み慣れた地域で

いつまでも **元気** に暮らす！

ケロケロおさだ体操は、長田地区のみなさんにいつまでもお元気でいただきたいと願って作りました。
動画は、長田地域包括支援センターのホームページやYouTubeでご覧いただけます。
地域の子どもたちと一緒に、みんなで元気に楽しく体操しましょう！！



第一番

あしの運動

元気に歩き続ける為に

げんきなこえが きこえてくるよ
1 2 3 4 がんばるおさだの
おじいちゃん♪



足踏みの運動です
音が鳴るように大きく足を
動かしましょう



開脚運動です
無理のない範囲で足を大きく
開きましょう



足の引き上げ運動です
大腿部（太もも）を大きく
引き上げます



第二番

うでの運動

より良い生活を送る為に

あかるいこえが きこえてくるよ
1 2 3 4 がんばるおさだの
おばあちゃん♪



まずはしっかりと
背中を丸めます



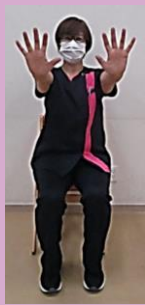
次にひじを引いて
胸をグーっと
開きましょう



ひじをしっかり
伸ばしましょう
うでは耳につくように
真上に伸ばすと
気持ちがいいですよ！



うでふり運動です
肩から上に上がるよう元気に
突き上げます
ひじはしっかり後ろに引いて
うでを大きく振りましょう！



指先まで
しっかり伸ばして
手のひらを開きます



ひじはしっかりと曲げて
最後は胸を開くように
後ろに引きます



第三番

からだの運動

たくましい体を目指して

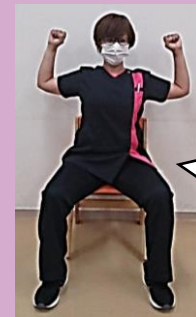
たのしいこえが きこえてくるよ
1 2 3 4 がんばるおさだの
おとうさん♪



ひざをクロスタッチする運動です
ひざの外側を触るように意識すると
しっかりと体をひねることができます



両手を伸ばして
しっかりと上半身
を前に倒します



背中を伸ばし、
胸を開くように
うでを後ろに引きましょう



ひじと肩の位置は
90度が目標です
足も一緒に大きく
広げてみましょう

第四番

全身の運動①

いつまでも若々しくいる為に

やさしいこえが きこえてくるよ
1 2 3 4 がんばるおさだの
おかあさん♪



手を振りながら音がするように
足踏みを元気にしましょう



スキーをイメージする
ようにしっかりと
ひじを引きましょう
足を大きく広げるのも
忘れずに！



ひじを曲げて手を
胸に近づけます
同時にひざも
おなかに近づけます



かけ足の動作です
元気に足踏みを
してみましょう

第五番

全身の運動②

君の幸せは僕の幸せ みんな元気でみんな幸せ

かわいいこえが きこえてくるよ
1 2 3 4 がんばるおさだの
きみとぼく♪



ひざとひじがタッチするように運動します
おなかにしっかりと力を入れるように
意識しましょう！



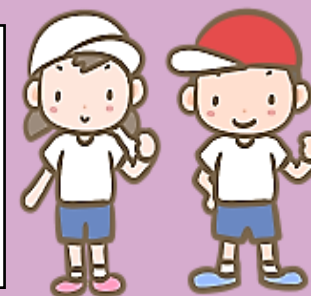
ひじと指先を伸ばすことを意識して
体を前に倒します
片足ずつひざを伸ばし
つま先は上に向けるように意識しましょう



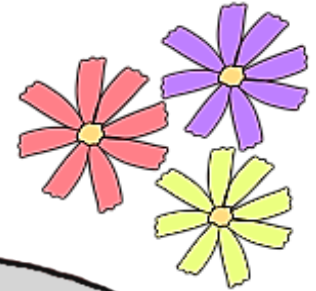
ひじとひざを
曲げます



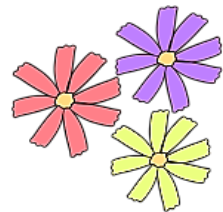
ひじを曲げて、手を胸に引き寄せましょう
同時にひざを伸ばし、足を腰の高さまで上げ、
つま先が上に向くように意識します



みんな元気に
がんばろう！



おー——！！！！



ホームページを
みてね♪



長田地域包括支援センター
駿河区みずほ2丁目12-7
054-268-5080

