

神奈川区 亀手ぬぐいサイズ

神奈川区マスコット「かめ太郎」! ゆかりの浦島太郎のメロディーで、さあチャレンジ!



手ぬぐいでストレッチ & ちょっとりコーディネーションアップ & ちょこっと筋育

※コーディネーションとはバランスや敏捷性などの能力の維持・向上させる動き



基本姿勢①

立っても座っても、楽しくできる体操です。手ぬぐいを使うとスムーズな動きをすることができます。多くの筋肉をバランスよく動かし、**血行**を促進し、**柔軟性**を向上させます。肩こりの予防や、姿勢のゆがみを整えるなどの効果が期待できます!

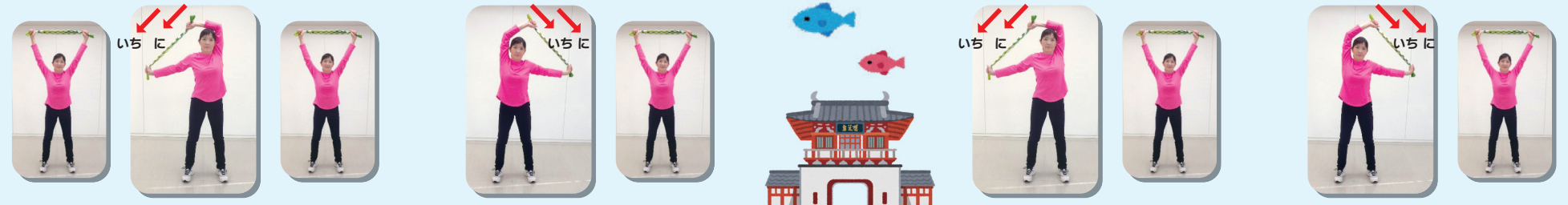
- 呼吸を止めず、リラックスして行いましょう。
- 椅子やテーブル等に手や腕がぶつからないように注意し、
- 体調に合わせ、心地よい負荷で行いましょう。
- 足元が安定したしっかりした場所で行いましょう。

手ぬぐいは軽く持って握りしめないようにしましょう!



基本姿勢②

歌1番 ゴシゴシバンサイ：肩周りのストレッチ～肩こり予防など



♪ むかし むかし うらしまは 助けた亀に連れられて 龍宮城へ来て見れば 絵にもかけない美しさ

歌2番 バンサイガッツ：肩甲骨周りのストレッチ～猫背予防などの姿勢の調整



♪ おとひめさまの ごちそうに 鯛やひらめの舞踊(まいおどり) ただ珍しく おもしろく 月日がたつのも夢の中(うち)

間奏 ウォーキング&クルクル手首：歩くリズムを整え&手首のストレッチ (足踏みしながら、手首を向こう・手前に回す)



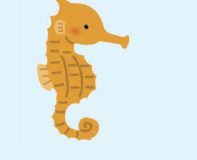
1・2・3・4 5・6・7・8 反対回し 1・2・3・4 5・6・7・8

歌3番 のびのび&ちょこっと筋育 (お尻)：体側の呼吸筋のストレッチ・左右の姿勢バランス・脚腰の筋トレ



♪ 遊(あそび)にあきて 気がついて おいとまごいも そそそに 帰る途中(とちゅう)の 楽しみは 土産に貰った玉手箱

歌4番 のびのび&ちょこっと筋育 (脚)：胸の呼吸筋のストレッチ・前後の姿勢のバランス・脚腰の筋トレ



♪ 帰って見れば こは如何(いか)に もと居(い)た家も村も無く 路(みち)に行きかう人々は 顔も知らない者ばかり

歌5番 バランスアップ：安定したバランスの維持・向上



♪ ころろ ぼそさに ふたとれば あけて悔(くや)しき 玉手箱 中からぱっと 白けむりたちまち太郎は おじいさん

体操考案：健康運動指導士 高垣茂子先生 R3.10月作成



問合せ：神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 045-411-7110

神奈川区介護予防 検索