

もっとハマトレを続けたい方は

お住まいの地域の区役所又は地域包括支援センター（地域ケアプラザ）に連絡ください。

- 1 教室や講座をご案内します
- 2 ご自宅の近くでハマトレを実践するグループをご紹介します
- 3 DVD（ハマトレ本編）やCD（ハマトレ体験編・音楽のみ）の貸出をします
- 4 自主的に活動するサークルや地域での集まり等で保健師等がハマトレをご紹介します
- 5 ハマトレを使った自主グループの立上げをお手伝いします

おすすめの
グループ活動



保健師

【元気づくりステーション】

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域をも元気にする自主的な活動グループ」で、市内で300か所以上のグループが活動しています。ハマトレ以外にもウォーキングや健康マージャン、盆踊り等のプログラムを行うグループがあり、健康づくり・介護予防に取り組んでいます。



区役所の連絡先

【各区高齢・障害支援課】

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2449	978-2427
南	341-1140	341-1144	都筑	948-2306	948-2490
港南	847-8415	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄	894-8415	893-3083
旭	954-6125	955-2675	泉	800-2434	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

ハマトレは横浜市ホームページでご覧いただけます。 [横浜市](#) [介護予防](#) [検索](#)



横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課

TEL: 671-3464 FAX: 550-4096 〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10

[令和2年5月発行]



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

GoGo健康! ロコモ予防大作戦

ハマトレ 体験編

横浜北緑区
あやかし
やひろみ



「ハマトレ」とは

ロコモ*を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。

高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背・傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動き・バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。

ハマトレを
続けると...

ハマトレ効果

姿勢が
良くなる!

歩幅が
広がる!

歩行速度も
速くなる!



※足・足関節 以外、「ハマトレ体験編」で採用

*ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。
加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

ハマトレ（体験編）～横浜市歌バージョン～とは

ハマトレの中で手軽にできる11種類の運動を市民に親しまれている横浜市歌に合わせて編成しました。

約5分間の体操なので、市歌を口ずさみながら気軽に取り組みましょう。

ウォーキングの準備運動としても利用できます。



< 注意 >

- *息は止めずに行いましょう。
- *片足立ちになる運動は、椅子や壁に軽く手を置きましょう。
- *痛みを感じる時には、その運動は避けるか、無理のない範囲で行いましょう。
- *体調がすぐれない時は、休みましょう。
- *運動前後には水分をとりましょう。

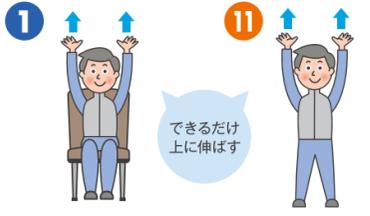
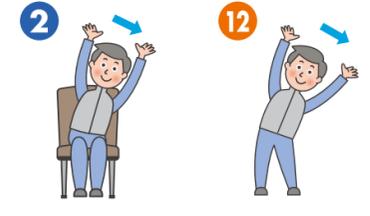
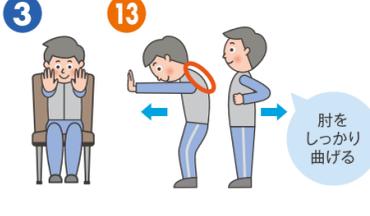
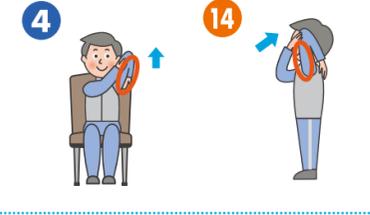
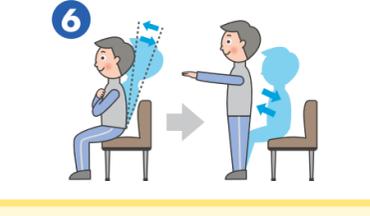
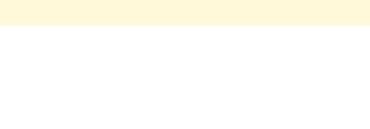
ハマトレ(体験編)～横浜市歌バージョン～

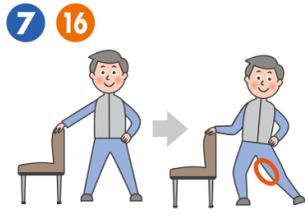
体操の仕方

①～⑩まで体操した後、初めの歌詞に戻り、⑪～⑳の体操をしましょう!

●…1回目 ○…2回目

【トレーニングの内容】 ■…猫背改善 ■…傾き改善 ■…股関節伸展 ■…バランス

< 歌詞 >	< 動き >
わが日の本は島国よ	【背伸び】 手を上に伸ばす。  ① ⑪ できるだけ上に伸ばす
朝日かがよう海に	もう少し伸ばす。
連なりそばだつ島々なれば	【横曲げ(左)】 手を伸ばしたまま横に曲げる。  ② ⑫
あらゆる国より舟こそ通え	【横曲げ(右)】
されば港の	【腕押し】 腕を押し背中を丸める。  ③ ⑬
数多かれど	【腕引き】 腕を引き、胸を開く。  ④ ⑭ 肘をしっかり曲げる
この横浜に	【肘上げ(左)】 肘を上げ反対の手で肘を押し上げる。  ⑤ ⑮ 親指を上にして肩の高さまで上げる
まさるあらめや	【肘上げ(右)】
むかし思えば	【手開き(4回)】 手をゆっくり上げて、ゆっくり下げる。  ⑥ ⑯
とま屋の煙	
ちらりほらりと	
立てりしところ	
(間奏)	【椅子立ち(腹筋～スクワット)】 ※2巡目は省略。 ※立位の場合はその場でスクワットを2回 残りの時間で、椅子の後ろに回り、肩幅より広く足を広げる。  ⑥

< 歌詞 >	< 動き >
今はもも舟も千船	【内股ストレッチ(左)】 体重をかけていない側の足の内股を伸ばす。  ⑦ ⑰
泊まるどころぞ見よや	【内股ストレッチ(右)】
果てなく栄えて行くらんみ代き	【お尻ストレッチ(左)】 お尻を斜め後ろに突き出すように。  ⑧ ⑱
飾る宝も入りくる港	【お尻ストレッチ(右)】
されば港の	【脚開き(左4回)】 肩幅より広く足を広げ、足をやや斜め後ろにゆっくり上げる。  ⑨ ⑲
数多かれど	
この横浜に	【脚開き(右4回)】
まさるあらめや	
むかし思えば	【ヒップウォーク(左⇒右⇒左⇒右)】 足を一步前に出し、両足をまげて腰を下ろす。  ⑩ ⑳ 前に出した足で体重を支えながら腰を下ろす
とま屋の煙	
ちらりほらりと	
立てりしところ	
(間奏)	【ダイナミックフラミンゴ(左⇒右)】 片足8回ずつ。  ⑫ ㉑ 視線を前に 床から5cm位上げる
	【深呼吸】 ⑫

横浜市歌

作詞：森林太郎(鳴外) 作曲：南能衛
※ハマトレ体験編では繰り返します

わが日の本は島国よ
朝日かがよう海に
連りそばだつ島々なれば
あらゆる国より舟こそ通え
※されば港の数多かれど
この横浜にまさるあらめや
むかし思えば とま屋の煙
ちらりほらりと立てりしところ
今はもも舟も千船
泊るところぞ見よや
果なく栄えて行くらんみ代き
飾る宝も入りくる港

体験編で紹介できなかった足・足関節の運動

歩行時の接地面である足・足関節を柔軟にすることで、転びにくくする効果があります。テレビを観ながら、お風呂につかりながら、気軽にできますので、試してみてください。

- 指回し**
小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

 - 足首回し**
右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。
足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

 - 足ツイスト**
①②①②の4回を左右の足で行います。

- 足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。