

ふみ

みやこ

# 文の京

# 介護予防体操

～元気でいきいき～



## 体操の映像を 見ることができます！

文京区民チャンネル（区内CATV/デジタル11ch）で毎朝9時と12時10分より10分間「文の京介護予防体操」を放映しています。また、区ホームページで映像を再生することができます。係窓口でCD及びDVDの貸し出しも行っています。

## 地域のみなさんと 体操を楽しめます！

区内の各地域会場で自由参加（無料）の体操を実施しています。詳細は区報ぶんきょうや区ホームページで確認できます。

体操の映像や地域会場の詳細はこちら（区ホームページ）▶



問合せ先 文京区高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209

# 立っておこなう体操

## 1 深呼吸 (ゆっくり2回)



両手を開いて息を吸い、吐く

1~4

5~8

## 2 体を横に倒す (交互に5回)



手をあげて わき腹を締める もどす

準備

1~3

4

5~8

### Point!

体を横に倒すときは、わき腹の筋肉が縮むことを意識しましょう。

## 3 お辞儀バンザイ (5回)



できるだけ遠く のび上がる もどす

準備

1~4

5.6

7.8

## 4 よこよこ運動 (交互に2回)



両腕は水平に 壁を押すイメージ

1~4 (横へ)  
5~8 (もどす)

### Point!

お辞儀バンザイは、体重がつま先からかかたに移るよう意識しましょう。

### Point!

よこよこ運動では、足が浮かないようにしましょう。

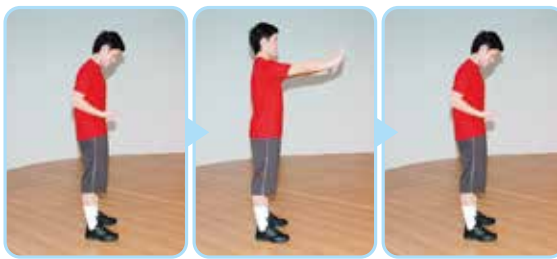
## 5 握って開いて (ゆっくり2回・すばやく16回)



親指を外に握りしっかり開く 握る

ゆっくり1~4 5~8  
すばやく1.2.3.4.5.6.7.8

## 6 腕伸ばし (5回)



ひじをひきつけ握る 伸ばす ひじをひきつけ握る

準備

1~4

5~8

### Point!

握って開いてでは、指の関節を大きく動かし、手首が上下に動かないよう気をつけましょう。

### Point!

腕伸ばしでは、腕を戻すときはひじを真後ろに引きましょう。

## 7 足首上げ下げ (交互に5回)



つま先を上げる つま先を下げる

準備

1~4

5~8

### Point!

足首上げ下げは、足のつま先をゆっくり上げるようにして行い、すねの前側の筋肉を意識しましょう。

8 足踏み (力強く16歩・  
静かにゆっくり16歩)



力強く 右1.3.5.7 静かに 右1.2.5.6  
左2.4.6.8 ゆっくり 左3.4.7.8

9 膝伸ばし (交互に1回)



準備 1~6 上げる おろす 7~8

**Point!**

足踏みは、最初は足の裏全体で踏みしめ、後半はブレーキをかけるようにゆっくり下ろし、音をたてないように意識しましょう。

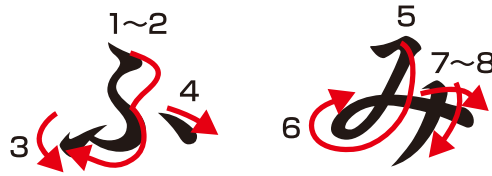
**Point!**

膝伸ばしは、太ももや膝まわりの筋肉に力を入れましょう。

10 足で字を書く (各足2回「ふ・み」)



準備 「ふ」「み」を書く



**Point!**

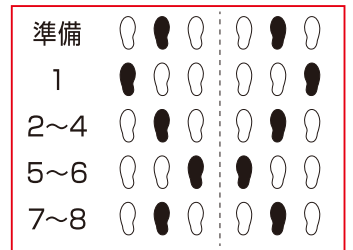
足で字を書くときは、足の指を筆にしたつもりで書きましょう。バランスが取りづらい場合は椅子につかまり床に文字を書きましょう。

11 両足開き (4回)



準備 1 2 3.4 5.6 7.8  
肩はば 開いて 肩はば 膝まげ2回 閉じて 肩はば

**Point!** 足の位置



**Point!**

手足組み合わせでは、視線は手足を追うようにしましょう。

12 手足組み合わせ (ゆっくり2回・すばやく1回)



ゆっくり 右手1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 左手5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 右足1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 左足5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 両手1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 両足5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 両手両足 (のぼす)  
すばやく 右手1 (のぼす) 2 (もどす) 左手3 (のぼす) 4 (もどす) 右足5 (のぼす) 6 (もどす) 左足7 (のぼす) 8 (もどす) 両手1 (のぼす) 2 (もどす) 両足3 (のぼす) 4 (もどす) 両手両足 5.6 (のぼす) 7.8 (もどす)

13 腕ななめ (交互に5回)



1 2~6 7.8  
手は内側にむけ 膝に向かって おろす

14 腕足ななめ (交互に5回)



1 2~6 7.8  
手は内側にむけ 足を上げる 足をおろす

**Point!**

腕ななめでは、手の動きを目でしっかりと追いましょう。

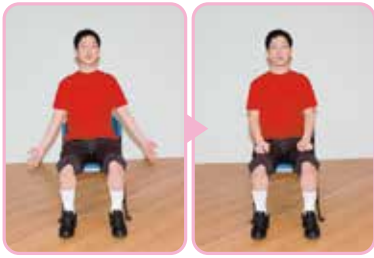
**Point!**

腕足ななめでは、腕ななめ体操に足の動きが加わります。足を上げたとき、お腹に力を入れましょう。



# 座っておこなう体操

## 1 深呼吸 (ゆっくり2回)



両手を開いて息を吸い、吐く

1~4

5~8

## 2 体を横に倒す (交互に5回)



手をあげて わき腹を締める もどす

準備

1~3

4

5~8

### Point!

体を横に倒すときは、わき腹の筋肉が縮むことを意識しましょう。

## 3 お辞儀バンザイ (5回)



できるだけ遠く のび上がる もどす

準備

1~4

5.6

7.8

## 4 よこよこ運動 (交互に2回)



両腕は水平に 壁を押すイメージ

1~4 (横へ)  
5~8 (もどす)

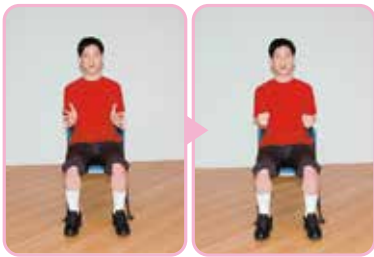
### Point!

お辞儀バンザイは、体重がつま先からかかたに移るよう意識しましょう。

### Point!

よこよこ運動では、足が浮かないようにしましょう。

## 5 握って開いて (ゆっくり2回・すばやく16回)



親指を外に握りしっかり開く 握る

ゆっくり1~4 5~8  
すばやく1.2.3.4.5.6.7.8

## 6 腕伸ばし (5回)



ひじをひきつけ握る 伸ばす ひじをひきつけ握る

準備

1~4

5~8

### Point!

握って開いてでは、指の関節を大きく動かし、手首が上下に動かないよう気をつけましょう。

### Point!

腕伸ばしでは、腕を戻すときはひじを真後ろへ引きましょう。

## 7 足首上げ下げ (交互に5回)



つま先を上げる つま先をおろす

準備

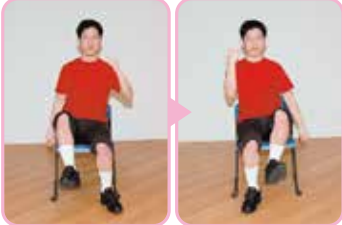
1~4

5~8

### Point!

足首上げ下げは、足のつま先をゆっくり上げるようにして行い、すねの前側の筋肉を意識しましょう。

8 足踏み (力強く16歩・静かにゆっくり16歩)



力強く 右1.3.5.7 静かに 右1.2 5.6  
左2.4.6.8 ゆっくり 左3.4 7.8

9 膝伸ばし (交互に1回)



ひざを伸ばす おろす

準備 1~6 7~8

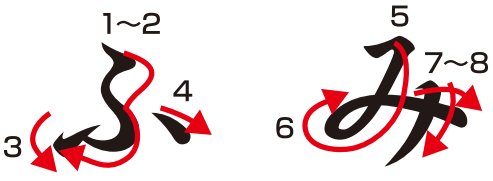
**Point!**  
足踏みは、最初は足の裏全体で踏みしめ、後半はブレーキをかけるようにゆっくり下ろし、音をたてないように意識しましょう。

**Point!**  
膝伸ばしは、つま先を天井に向け、太ももや膝まわりの筋肉に力を入れましょう。

10 足で字を書く (各足2回「ふ・み」)



準備 「ふ」「み」を書く



**Point!**  
足で字を書くときは、足の指を筆にしたつもりで書きましょう。バランスが取りづらい場合は椅子につかまり床に文字を書きましょう。

11 両足開き (4回)



両足を上げる 開いて 閉じて開いて閉じる おろす

1 2 3.4 5~8

**Point!**  
両足開きでは、足を閉じるときは両足がぶつかる直前で止めましょう。難しい時は椅子の横を持って行いましょう。

**Point!**  
手足組み合わせは、できるだけ指先、足先を見ながらおこないましょう。

12 手足組み合わせ (ゆっくり2回・すばやく1回)



右手 左手 右足 左足 両手 両足 両手両足

ゆっくり 右手1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 左手5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 右足1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 左足5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 両手1.2 (のぼす) 3.4 (もどす) 両足5.6 (のぼす) 7.8 (もどす) 両手両足 (のぼす)

すばやく 右手1 (のぼす) 2 (もどす) 左手3 (のぼす) 4 (もどす) 右足5 (のぼす) 6 (もどす) 左足7 (のぼす) 8 (もどす) 両手1 (のぼす) 2 (もどす) 両足3 (のぼす) 4 (もどす) 両手両足 5.6 (のぼす) 7.8 (もどす)

13 腕ななめ (交互に5回)



手は内側にむけ 膝に向かって おろす

1 2~6 7.8

14 腕足ななめ (交互に5回)



手は内側にむけ 足を上げる 足を下ろす

1 2~6 7.8

**Point!**  
腕ななめでは、手の動きを目でしっかりと追いましょう。

**Point!**  
腕足ななめでは、腕ななめ体操に足の動きが加わります。足を上げたとき、お腹に力を入れましょう。

## ●<sup>ふみ みやこ</sup>文の京介護予防体操とは？

文京区では、高齢者の介護予防と健康の増進を目的に、高齢者が自宅等で手軽に行える介護予防体操を、区民モニター、理学療法士、東京大学の協力を得て開発しました。

全身の筋力を高めるとともに、特に足腰の筋肉を中心に鍛え、「立つ」「座る」「歩く」能力と転倒を予防する「バランス」能力の向上を目指しています。

体操には、区歌をアレンジした伴奏をつけています。

## ●体操は2種類

### 座っておこなう体操

…足腰や膝に不安を抱えている方でもできる体操です。

### 立っておこなう体操

…体力のある方でも運動した実感が持てる体操です。



## ●運動を始める前に

主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。

運動は無理をせず自分のペースで行いましょう。

## ●安全に行うために

周囲にぶつかる物がないか注意しましょう。

椅子に座って行う方は足の裏が床につくようにしましょう。

立って行う方でバランスが取りづらいときは、椅子の背もたれ等につかまって行いましょう。

## 文京区歌

佐藤春夫 作詞  
弘田龍太郎 作曲

一、ああ大江戸のむかしより

ここは学びの土地にして

紅の塵ちかけれど

緑の丘はしづかなり

書よむ窓の多なれば

家おのづから品位あり

都は文化の中心地

わが区は都の文京区

二、今新時代の朝未明

自由民主の鐘の音に

人は巷に迷へども

我等が隣安らへり

もの知る人の多なれば

町おのづから平和あり

都は文化の中心地

わが区は都の文京区

制作発行 文京区

編集 福祉部高齢福祉課介護予防係

東京都文京区春日1-16-21

Tel 03-5803-1209