

# おおがわら こつこつ体操

## 筋トレ バージョン

### ①肩（前面）に力をつける運動



両肘を伸ばしたまま行います  
足が浮かないようにしましょう



上半分だけ行うことで  
腕をあげている時間を長くして  
力をつけます

### ②肩（後面）に力をつける運動



身体がぐらぐらしたり  
背中が丸くなったりしないよう  
に注意します

### 【サビ】足踏み



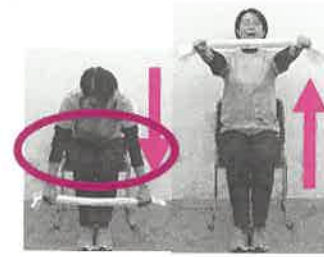
足踏み → 深呼吸

背中が丸くなったり、後ろに倒れたりしないようにします  
両足を同時に開くときは無理に持ち上げず床を擦っても可

3番 桜並木が 赤に色づく秋は  
蔵王の山は 銀の雪をまとい  
スポーツの秋は みんなではねっこ集合  
芸術の秋は えすこホール

※認め合い 支え合い 活かしあう町大河原  
今日は明日の ためにある

### ③体幹の力をつける運動



肘を伸ばしたまま行います  
ゆっくり前にかがむことでお腹  
ゆっくり身体を起こすことで腰の力をつけます

### ④脇腹の力をつける運動



足を動かさないようにします  
身体の軸をまっすぐにしたまま捻ります

### ⑤太もも（前面）に力をつける運動



膝をできる  
限り伸ばしま  
す。  
つま先を立  
てます。



膝を伸ばし  
たままつま先  
を上げ下げ  
します

太ももの内側が硬くなることを意識します

### ⑥足腰全体に力をつける運動



頭を両膝の間に入れるつもりで前にかがみます  
お尻が椅子から離れたら膝と身体を同時に伸  
ばしていきます。  
立ち上がったからお尻をしめてしっかりと身体を伸  
ばします。座るときはお尻を後ろに突き出すよう  
にして前にしっかりかがみます

足踏み → 深呼吸

4番 桜並木に 雪の花が咲く冬は  
白石川に 白鳥が舞い踊り  
おばんなりスターでかがやく町は  
みんなの心が あったまる

※認め合い 支え合い 活かしあう町大河原  
今日は明日の ためにある

# おおがわら こつこつ体操

コロナに負けない！

皆と一緒に集まれないけど  
心はつながっています。

一人じゃないよ

私達はいつも気にかけて見守っています。

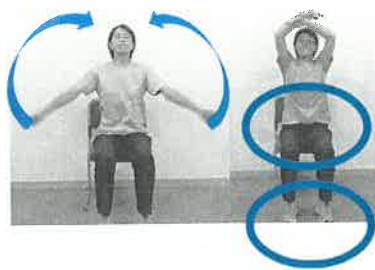
生活は自粛しても、体操や散歩は自粛しないで

困り事、心配な事があったら  
相談してください

大河原町社会福祉協議会

大河原町地域包括支援センター

①深呼吸



なるべく浅く腰かけて足を腰幅に開きます  
膝とつま先をまっすぐにします  
両足の裏をしっかりと床につけます

②首・肩のリラクゼーション



強く肩をすくめることで首・肩の筋肉を緩めます  
なるべく強く肩をすくめてフワッと力を抜きます  
重力にまかせて勢いよく行わないようにしましょう  
(首・肩の関節や神経への強い刺激を避けるため)

③肩甲骨ほぐし



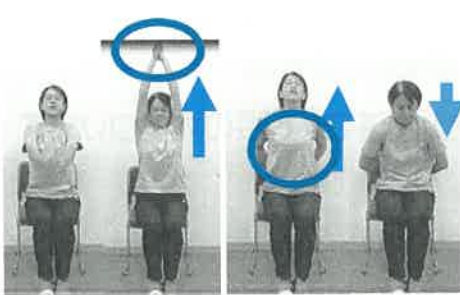
指先を肩先につけることで  
肩甲骨がよく動くようになります  
肘がさがらないようにします  
猫背予防には『開き』が重要です

【サビ】足踏み



背中が丸くなったり、後ろに倒れたりしないようにします  
両足を同時に開くときは無理に持ち上げず床を擦っても可

④肩・胸のストレッチ



頭の上で手を返す必要はありません  
胸を開いて肋骨をほぐします

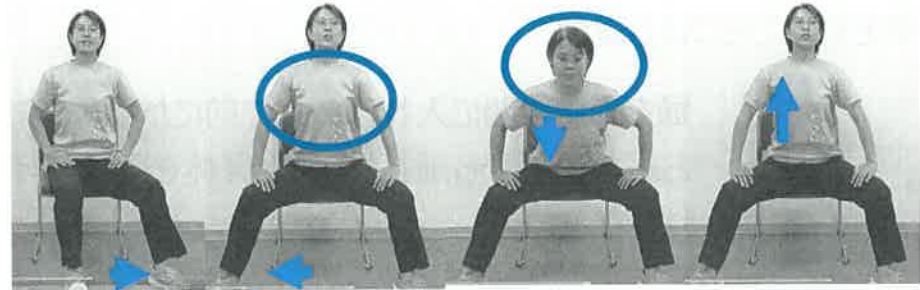
⑤腰のストレッチ



足を動かさないようにします  
身体の軸をまっすぐにしたまま捻ります

足踏み → 深呼吸

⑥太ももの内側のストレッチ



両足をなるべく大きく広げます  
胸をはったまま顔を下げないように注意しながら身体を前に倒します

# おおがわら こつこつ体操

## ストレッチ バージョン

⑦すねの運動 ⑧ふくらはぎの運動



足踏み → 深呼吸

足の指で床をしっかりと踏みしめながら

身体がグラグラしないように下腹に力を入れる

⑨太ももの裏側のストレッチ



つま先を立てて膝をできる限り伸ばします  
身体は伸びている足の方へ倒していきます

⑩足を大きく動かす運動



足踏み → 深呼吸

身体をしっかり固定します  
両手で椅子をつかんで行くと楽にできます  
腰が痛い場合は床を擦っても可

### おおがわらコツコツ 体操の歌

1番 春は淡い ピンクに包まれる街  
川面に映る 蔵王の山の姿は  
魅了するのさ 一目千本桜  
散りゆく花は 雪のよう

※認め合い 支え合い 活かしあう町大河原  
今日は明日の ためにある

2番 夏は緑 鮮やか町の梅の木  
カリカリ梅に 梅酒でちよいと一杯  
夜空は花火が 美しく上がる町  
流れ星が降る ナイアガラ

※認め合い 支え合い 活かしあう町大河原  
今日は明日の ためにある