

やってみよう!

# 青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」

## 梅っこ体操とは

「梅っこ体操」は、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていただくよう、介護予防のために制作しました。「青梅市民の歌」に振付けし、個々の体力に合わせて基本編とゆったり編の2種類がありますので、年齢問わず楽しんでできる体操となっています。

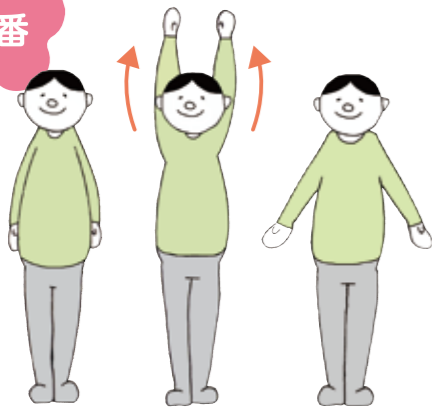
振付には、青梅の自然や産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」、「木を切るポーズ」などが盛り込まれております。毎日の生活に取り入れて「梅っこ体操」を行ってみてください。

## 体操を行う時のポイント

- 体操は基本的に、右手・右足から行いましょう。
- 体操を行っているときは、呼吸は止めずに行いましょう。
- 動きやすい服装で行いましょう。
- 無理をしないでマイペースで行いましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。
- 痛み、ふらつきのある方は、イスに座って行いましょう。

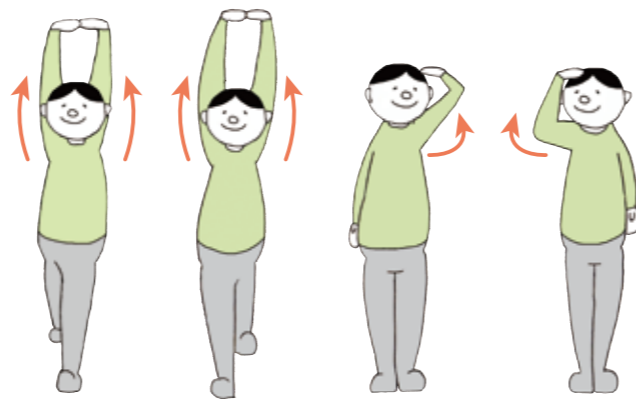
1番

深呼吸(3回)



上に大きく深呼吸、横に深呼吸、上に深呼吸をします。

全身と足の付け根のストレッチ／脇腹と胸のストレッチ



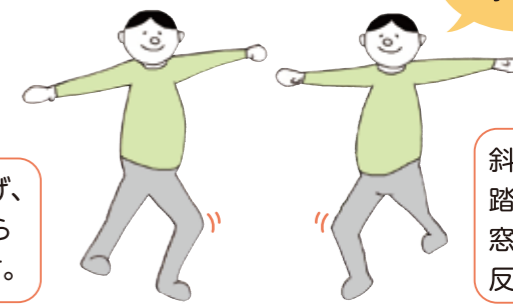
足を一歩ふみだしながら、両手を組んで全身の伸び、反対も同じように行います。右から遠くを見るように体をひねります。(胸が開いていることを意識しましょう)

全身の伸び、腰、太ももの裏のストレッチ



両手を上にあげ、全身の伸びからお辞儀をします。

太ももの筋力強化



窓をあけるポーズ

斜め前に一歩踏み出しながら窓を開けます。反対も同様に。

① ~前奏~

② ~御岳のみどり／さわやかに~

③ ~ほほえむ朝に

窓あけて~

足踏み・手拍子



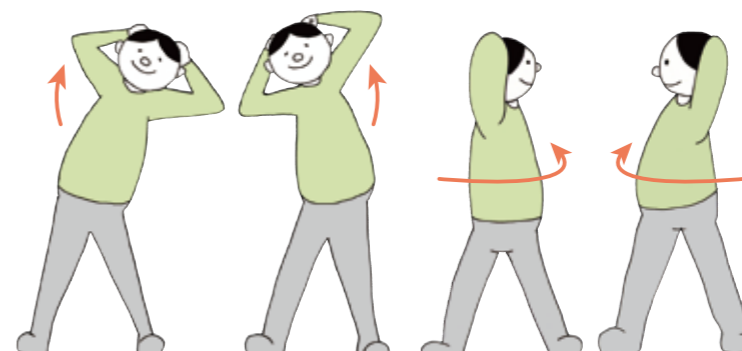
拍手をたたきながら、足踏みを4回します。

梅の実を採るポーズ(サイドステップ)



梅の実を摘みながらサイドステップをします。

脇と胸のストレッチと強化



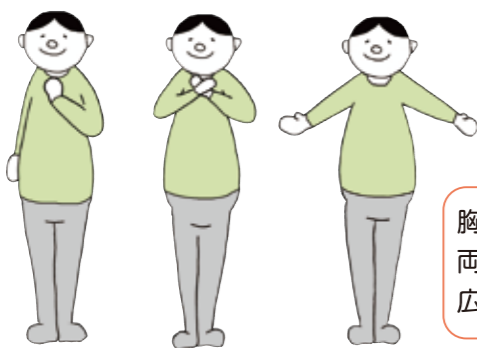
両手を頭に当て、上半身を左右に傾けます。つづいて、上半身を左右にひねります。(脇腹が伸びていることを意識しましょう)

④ ~ひかりを呼べば

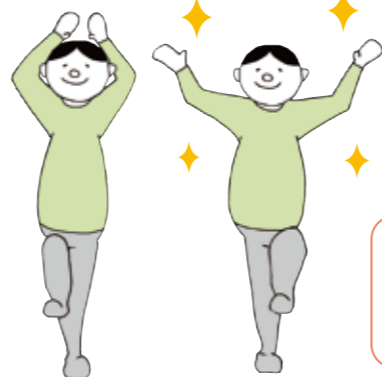
きょうもまた~

⑤ ~青梅に生きる／よろこびが~

足踏み



胸に手をあて、両手をいっぱい広げましょう



キラキラしながら足踏みをします。

⑥ ~胸いっぱい

あふれくる~

- ◆ 2番以降の体操など、詳しくは青梅市発行のパンフレットをご覧ください。ホームページからも見る事ができます。
- ◆ 青梅市役所高齢者支援課と中央図書館で、梅っこ体操のCDやDVDの貸し出しを行っています。また、青梅市ホームページやYouTubeで動画をみられます。出前講座で梅っこ体操の講習も行っています。ぜひ、ご利用ください。



【青梅市ホームページ】