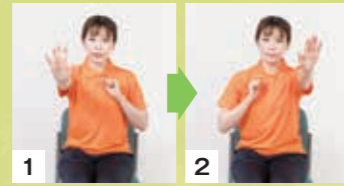


## E リズム体操

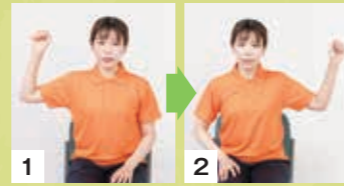
**1 手足体操**  
手でパンパン、足でトントンと交互に叩いていきます。



**2 グーパー体操**  
胸の前にある手をグーにして交互に前に出していきます。



**3 肩たたき体操**  
歌に合わせて自分の肩をたたきます。



**4 全身バランス体操**



1 両手を広げる



2 両足を広げる



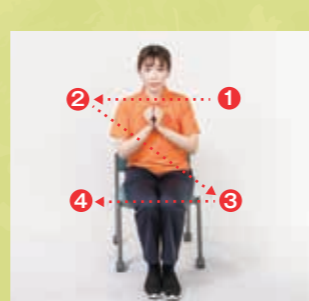
3 同じ側の手足を広げる  
(左手左足、右手右足)



4 対角の手足を広げる  
(左手右足、右手左足)



5 左手から順番に開く



6 左手から順番に閉じる

## F 嚙下体操

**1 深呼吸** 2回

**2 首の体操**  
前屈・後屈 → 側屈[左右]  
→ 斜め前方[左右]  
→ 回旋[左右] 各2回

**3 肩の体操**  
上下 → 前回し  
→ 後ろ回し 各2回

**4 口の体操**  
開口・閉口 → 口唇突出・横引き  
→ 頬膨らめ・へこませ → 舌前後  
→ 舌左右 → 舌上下 各3回

**5 おでこ体操**  
持続 → 反復 各2回  
※数を数えながらの実施を促す

**6 発声**  
「バ・バ・バ・バ／ババ・ババ・バー  
→「ラ・ラ・ラ・ラ／ララ・ララ・ラー」  
→「カ・カ・カ・カ／カカ・カカ・カー」  
→「(できるだけ大きな声で長く)おーい」  
しっかりと声を出しましょう



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
**総合病院 聖隷三方原病院**

〒433-8558 静岡県浜松市中央区三方原町3453  
TEL.053-436-1251  
FAX 053-438-2971

聖隷三方原 検索

https://www.seirei.or.jp/mikatahara/



### Access

- JR浜松駅よりバスで約50分  
駅北口バスターミナルの15番のりば  
④聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日 方面  
聖隷三方原病院バス停下車
- JR浜松駅よりタクシーで約40分
- 東名高速道路、  
浜松西インターチェンジより  
車で約15分

はじめよう!  
認知症予防

# はままつ オレンジ 体操

はままつ  
オレンジ体操  
とは?

健康寿命を保つためには普段から適度な運動をして  
骨と筋肉の衰えを予防することがとても大切です。

はままつオレンジ体操は聖隷三方原病院で生まれた  
「いつでも、誰でも、どこでも」できる体操です。

運動をしたいけれどどんな運動をしたらよいか分からない方、

一人では運動する気にならないという方、

DVDを見ながら一緒に楽しく運動してみませんか?

### 体操メニュー

A	準備体操	D	体幹運動【6項目】
B	手の体操【6項目】	E	リズム体操【4種】
C	足の体操【6項目】	F	えんげ 嚙下体操

### A 準備体操【座位】

♪富士の山～ 合わせて体操をする

**1** ♪ あたまを雲の上に出し  
頭を上げ下げする 2回

**2** ♪ 四方の山を見下ろして  
頭を左右に傾けます 2回



無理のない  
範囲で  
動かしましょう

**3** ♪ かみなりさまを下に聞く  
両手を組み上げ下げする 2回

**4** ♪ 富士は日本一の山  
両手を伸ばしてグーパーする 4回

**5** ♪ 青空高くそびえたち  
足踏み 4回



なるべく背もたれを使わず、  
背筋を伸ばして行いましょう

**6** ♪ からだに雪の着物着て  
両膝伸ばし 4回

**7** ♪ かすみの裾を遠くひく  
つま先、かかと上げ 4回

**8** ♪ 富士は日本一の山  
深呼吸 2回

はじめよう！認知症予防

# はままつオレンジ体操

数を数えたり、歌を歌いながら体操をすると、認知症予防と介護予防に、より効果的です。

## 注意事項

- 体操を行っていて気分が悪くなった際はすぐに中止してください。
- 体調や痛みに合わせて無理なく行ってください。
- 体操をする際は手や足を上げられるスペースを確保してください。
- 転倒リスクがある方は立位での体操は行わないでください。

## B 手の体操【立位】

- 腕の上げ下げ 8回**  
両手を組み上げ下げをする
- 肘の曲げ伸ばし 8回**  
両手を組み肘の曲げ伸ばしをする
- 手首の曲げ伸ばし 8回**  
手を伸ばして手首を上げ下げする
- 前腕の回内外 8回**  
肘を曲げて掌を内返し、外返しに回す
- 手指の曲げ伸ばし 8回**  
肘を曲げてグーパーする
- 手指の対立 8回**  
人差し指から順番にOKサインを作ります



## B 手の体操【座位】

- 腕の上げ下げ 4回**  
両手を組み上げ下げをする
- 肘の曲げ伸ばし 4回**  
両手を組み肘の曲げ伸ばしをする
- 手首の曲げ伸ばし 8回**  
手を伸ばして手首を上げ下げする
- 前腕の回内外 8回**  
肘を曲げて掌を内返し、外返しに回す
- 手指の曲げ伸ばし 8回**  
肘を曲げてグーパーする
- 手指の対立 4回**  
人差し指から順番にOKサインを作ります



## C 足の体操【立位】

- 足の柔軟 各2回**  
片足ずつつま先を触るようにストレッチ
- 足踏み 8回**  
なるべく高く足踏み
- 膝の曲げ伸ばし 8回**  
屈伸します
- 股関節の開閉 8回**  
片足ずつ横に上げます
- つま先上げ 8回**  
つま先を上げ下げする
- かかと上げ 8回**  
かかとを上げ下げする



## C 足の体操【座位】

- 膝かかえ 4回**  
片足ずつ膝を抱えます
- 膝の開閉 4回**  
膝を横に開きます
- 膝伸ばし 8回**  
片足ずつ膝を前に伸ばす
- 足踏み 8回**  
なるべく高く足踏み
- つま先上げ 8回**  
つま先を上げ下げする
- かかと上げ 8回**  
かかとを上げ下げする



## D 体幹運動【立位】

- 体幹側屈 4回**  
体を右左へ倒す
- 胸を開く 4回**  
頭の後ろで腕を組み胸を開き、閉じる
- 首上下 4回**  
首を上下させる
- 首回し 2回**  
首を右回し、左回しする
- 肩回し 各2回**  
肩を前回し、後ろ回しする
- 深呼吸 2回**



## D 体幹運動【座位】

- 体幹側屈 4回**  
体を右左に倒す
- 体幹前屈 4回**  
体を前に倒し、元に戻す
- 首上下 4回**  
首を上げ下げする
- 首回し 4回**  
首を右回し、左回しする
- 肩回し 各2回**  
肩を前回し、後ろ回しする
- 深呼吸 4回**

