

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出していきます。

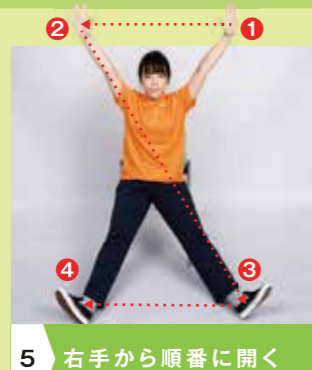
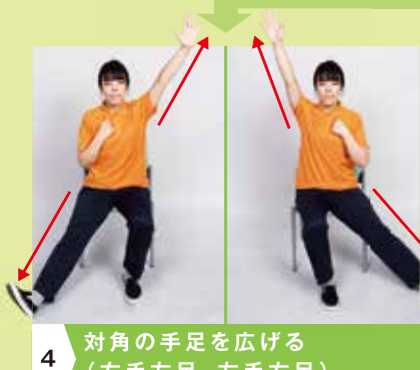
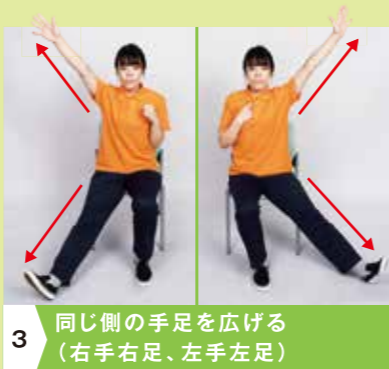


3 肩たたき体操

歌に合わせてとなりの人の肩をたたきます。



4 全身バランス体操



はじめよう!  
認知症予防

# はままつ オレンジ 体操

とても簡単!  
スグ始められるのじゃ!



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】		

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 頭を左右にかしげる 2回
- 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
- 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



体操に馴れたら歌いながら体操をしてみるのじゃ!



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 静岡県浜松市北区三方原町3453  
TEL.053-436-1251 FAX 053-438-2971  
聖隷三方原 検索  
http://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 40 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」のDVDには浜松市のマスコットキャラクターの出世大名家康くん、出世法師直虎ちゃんの2人が出演しています。

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広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



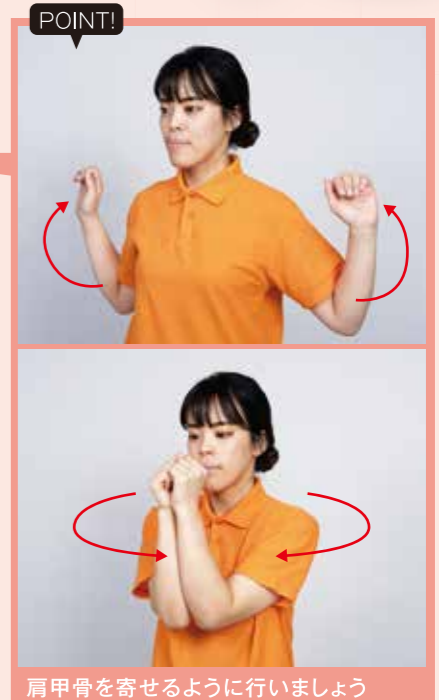
## C 足の体操【立位】

- 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**  
片足ずつ膝を曲げ伸ばしをします
- 股関節の開閉 8回**  
片足ずつ横に広げます
- 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



## 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 4回**  
首を右回し、左回しする
- 肩回し 各4回**  
肩を前回し、後ろ回しする
- 深呼吸 4回**



## 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 8回**  
人差し指から順番にOKサインを作ります



## 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【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4回**  
肩を前回し、後ろ回しする
- 深呼吸 4回**

