

佐久市オリジナル 健康長寿体操

○健康長寿体操とは…

寝たきりゼロと一人ひとりが生涯現役であることを目指した、ストレッチと筋力強化を組み合わせた体操です。気持ちが爽やかになり、元気づけられる軽快な曲になっています。

全12項目の3分程度の運動で、ラジオ体操と同じくらいの長さです。しっかりと動かすと少し汗ばむ程度の運動になります。

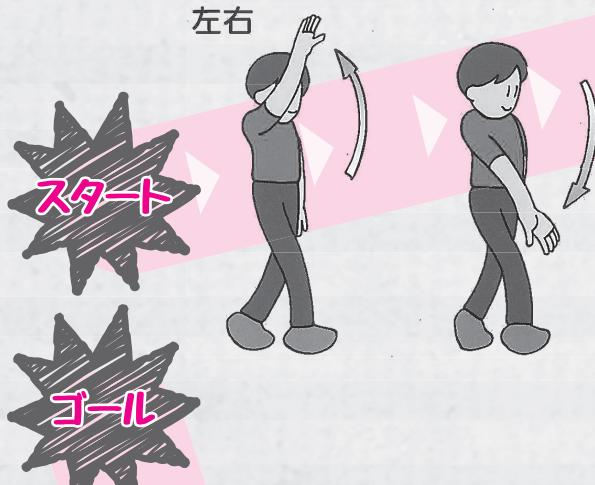
1 呼吸運動

深呼吸をしながら左(右)手
左(右)足を前に出し、戻る

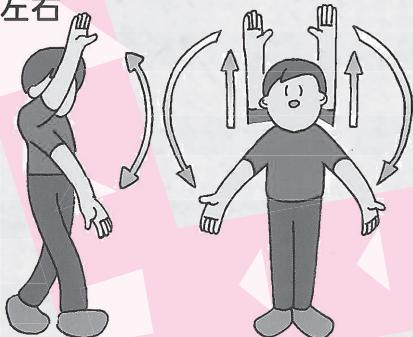


背筋を伸ばし、指先まで
しっかり伸ばしましょう

左右



左右



12 深呼吸

- ① 1の呼吸運動と同じ運動の後、両手を真上に挙げ、ゆっくりと広げながら下ろす
- ② 胸を張り、手を広げるよう深呼吸を行う



手を挙げた時に息を吸い、
下げる時に息を吐きまし
ょう

2 足踏み

その場で足踏みを8歩した
後、前に4歩、元の位置ま
で4歩で戻る



太ももを高く上げ、腕も
大きく振りましょう

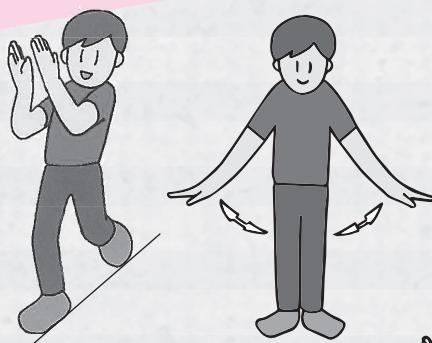
左右



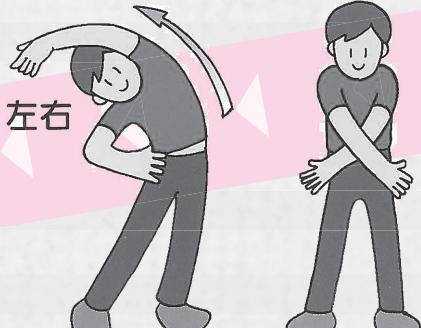
11 重心移動(2回)

- ① 一步前に踏み出しながら
顔の横で手を2回叩く
- ② 足を元の位置に戻し、足
の横を2回叩く

左右



左右



10 体の側屈(2回)

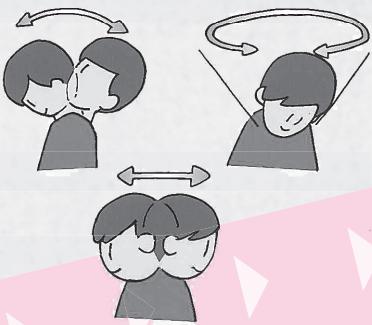
片手を腰に、もう片方の手
は指先を遠くへ持っていく
よう意識しながら体を横に
倒す



片手を腰に当てることで
体をより伸ばすことがで
きます



後ろ足は床についたま
ま行いましょう



4 首の運動

足は肩幅に開き、両手は腰に置く

- ①前後に倒す
- ②左右を向く
- ③左右に回す

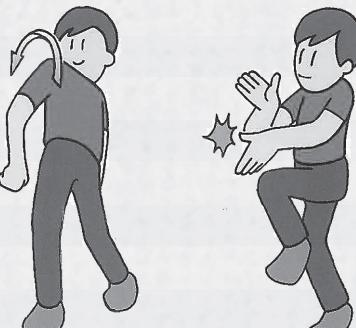


勢いはつけず、ゆっくり行いましょう

9 肩回し

- ①左(右)斜め前に1歩前進しながら、左(右)肩を回し、2歩目で右(左)肩を回す
- ②手を叩きながら、4歩後退した後、その場で足踏みを4回する

左右

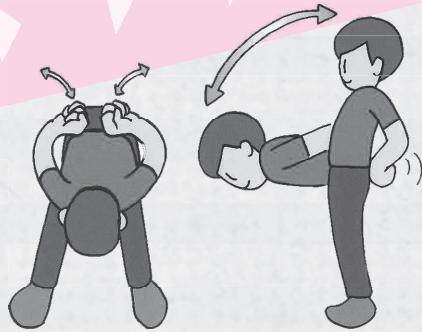
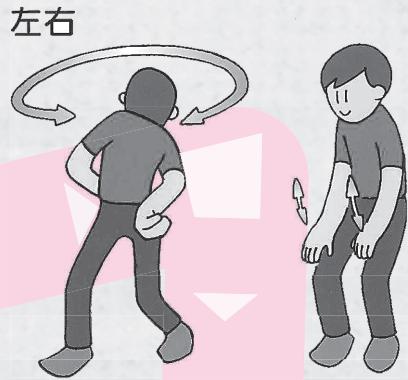


肩全体を動かすようにしましょう
足踏みはできるだけ足を上げて行いましょう

5 腰たたき(2回)

腰から背中にかけて軽く叩きながら、体を前に倒していき、その後、元に戻す

Point! 膝でカウントを取りながら行いましょう



6 体の捻転(2回)

左(右)にひねり、正面に戻ったら2回ひざを叩く

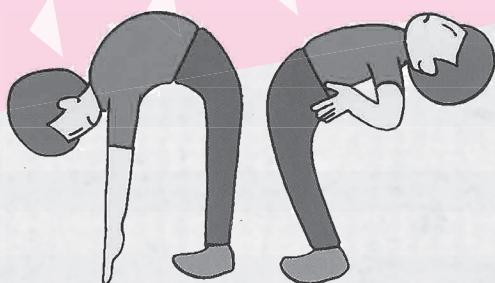
Point! 腰痛がある方は、無理に行わないようにしましょう



8 体の前後屈(2回)

体を前後に倒す

Point! 勢いをつけてゆっくりと伸ばしましょう
前屈の時は、なるべく膝を曲げないようにしましょう



7 腕の曲げ伸ばし(2回)

- ①両ひじを張り、手を握ったまま腕を胸の前から前方へ伸ばす
- ②ひざを2回叩く
- ③脇を締め、腕を肩の前から上に伸ばす
- ④ひざを2回叩く

Point! 背筋を伸ばし、胸を張って行うようにしましょう

○健康長寿体操の効果

- ・呼吸機能や下肢筋力の強化
- ・関節の柔軟性の向上
- ・転倒予防
- ・脳の活性化

健康長寿体操の動画が
市ホームページから閲覧できます

市ホームページの「佐久市チャンネル」
に健康長寿体操の動画を掲載します。また、
4月より佐久ケーブルテレビでも放送が始
まります。

