

みんなで楽しもう！

# 糸満市民の歌リズム体操

足関節から肩関節に向かって行う6種類のリズムに合わせた動き  
道具を使わずに気軽にできる介護予防体操

## ④ お腹回りの運動

主なアプローチ：腸腰筋、腹斜筋、腹直筋



両肘を前に持ち上げる

上体を捻る  
右、左と交互に行う

ももを上げ、膝と肘をタッチ  
※無理せずもも上げのみもOK  
右、左と交互に行う

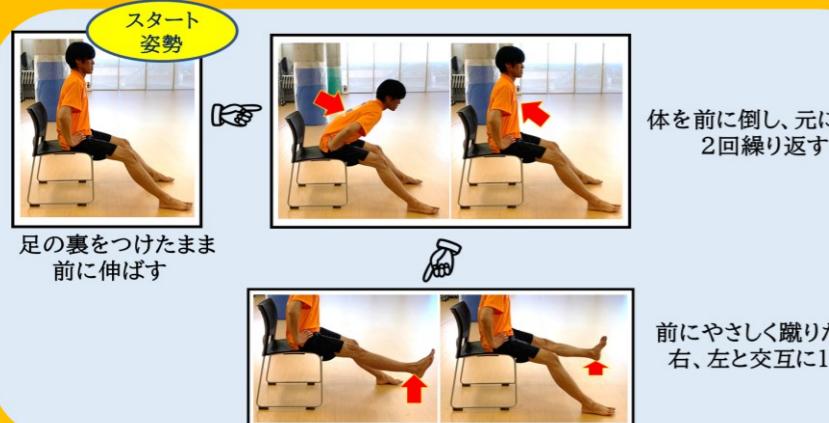
## ② 膝関節周りの運動

主なアプローチ：ハムストリングス、大腿四頭筋



膝の曲げ伸ばし  
かかとをお尻につけるように  
右→左 交互に1回

前に向けてやさしく蹴りだす  
右→左 交互に1回



足の裏をついたまま  
前に伸ばす

体を前に倒し、元に戻る  
2回繰り返す

前にやさしく蹴りだす  
右、左と交互に1回

## ① 足関節周りの運動

主なアプローチ：前脛骨筋、腓腹筋



つま先の上げ下ろし  
右→左 1回ずつ

両足でつま先立ち  
2回繰り返す

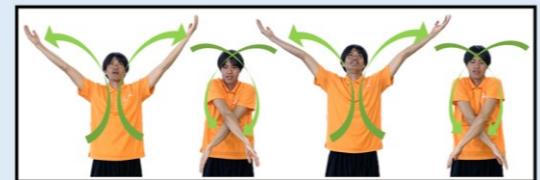
体操音源にはチビッ子の声援入り！  
おじいちゃん・おばあちゃん頑張るつきゃないよね！



動きの解説、体操の動画を糸満市ホームページにアップ！  
是非、ご覧いただいて実践してみてください！

## ⑥ 肩関節周りの運動

主なアプローチ：三角筋、僧帽筋、棘上筋



両手を上げて、手のひらを返しながら下に下ろす  
交互に2回繰り返す



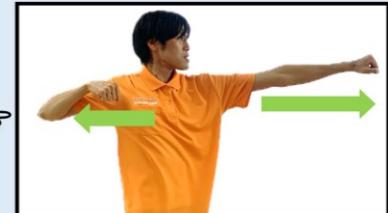
ひじを固定して手のひらを上に向け、外側、内側と動かす  
交互に2回繰り返す

## ⑤ 肩甲骨周りの運動

主なアプローチ：菱形筋、肩甲挙筋



両肘を持ち上げ、胸を開く  
両肘を元に戻し、胸を閉じて、肘を下ろす



こぶしを前に、肘を後ろに引く  
右→左 交互に行う

## ③ 股関節周りの運動

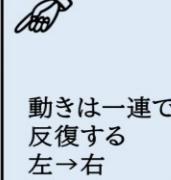
主なアプローチ：外転筋、内転筋



片脚ずつ持ち上げる  
右→左 交互に1回



右側に踏み出し、腰を落とし  
元の姿勢に戻る



動きは一連で  
反復する  
左→右



スタート  
姿勢



足を斜め前に伸ばす  
右→左 交互に1回



背筋を伸ばして前かがみ  
膝で両手を強く挟む  
ゆっくりと姿勢を戻す

