



<監 修> 帝京大学福岡医療技術学部 理学療法学科 教授 関 誠
<出演協力> 帝京大学福岡医療技術学部 理学療法学科 4年生3名
よかば〜い体操指導員4名

令和2年12月初版作成



解説書

大牟田市保健福祉部 福祉課 健康対策担当

目次



第1章 はじめに 1ページ

1. 体操の目的と効果
2. 体操のポイント
3. 正しい姿勢のポイント

第2章 お口の体操 2ページ

1. あいうべ体操
2. むすんでひらいて
3. パタカラ体操
4. 唾液腺マッサージ

第3章 準備運動とストレッチ

4ページ

1. 深呼吸
2. 手のストレッチ
3. 肩関節のストレッチ
4. 首のストレッチ
5. 胸と背中ストレッチ
6. 足のストレッチ
7. 胸と脇腹のストレッチ
8. お尻と足の付け根の
ストレッチ
9. 太ももの内側から股関節
周囲のストレッチ

第4章 筋力トレーニング

14 ページ

1. 膝周りから太もも
2. ブリッジ
3. 骨盤底筋体操
4. お尻のほっぺ
5. 猫背予防の体操（ローイング）

第5章 クールダウン

17 ページ

1. 腰のストレッチ
2. 全身のリラックス

第6章 機能的トレーニング

18 ページ

1. スクワット
2. つま先立ち
3. 片足立ち
4. ニーベントウォーク

第7章 大蛇山ばやし版

21 ページ

メモ欄（ご自由にお使いください）