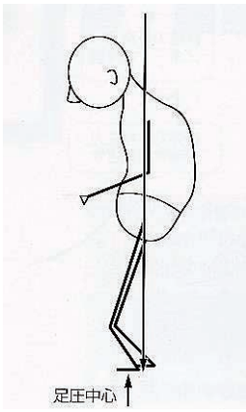
第1章　はじめに

1. 体操の目的と効果



　高齢になると次第に前かがみの姿勢になりがちです。よかば～い体操は、この前かがみの姿勢になることを予防するための体操です。

　よかば～い体操で、筋力・骨・関節等の機能を高め、介護が必要な状態に陥ることを防ぎ、いつまでも自宅で有意義で楽しい生活を送りましょう。

＜ 体操を安全に行うための注意事項 ＞

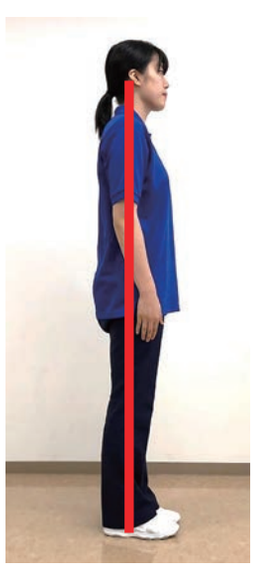
・体操を始める前に血圧を測定しましょう。
・内科や整形外科などに通院している方は、主治医にあらかじめご相談ください。
・のどが渇いていなくても、意識して水分と休憩をとりましょう。
・体調が悪い時は体操を控えましょう。

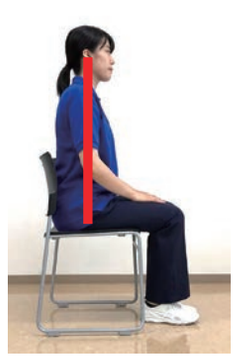
2. 体操のポイント

① 正しい姿勢で行いましょう。
② 呼吸を止めないよう、声を出して数を数えながら行いましょう。
③ 無理をせず、気持ちがいいと思う程度に動かしましょう。
④ 使っている筋肉を意識しましょう。

3. 正しい姿勢のポイント

① 横から見たとき、耳・肩・腰が一直線になるようにする。
② 腹筋を意識し、力を入れる。
③ 椅子に座る場合は背もたれにもたれないようにし、足全体を床につける。





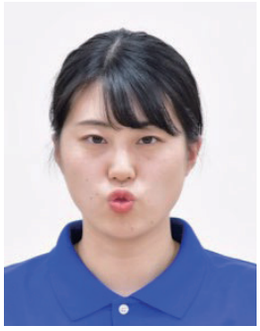
第２章　お口の体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操を行うことで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。

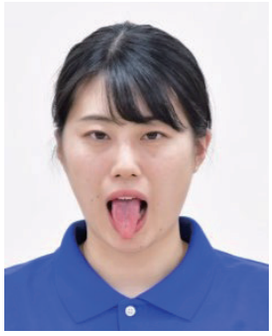
1. あいうべ体操

「あ」
普段よりも大きめに口を開きます。

「い」
首に筋が入るくらい大きく横に開きます。



「う」
唇をしっかりと前に突き出します。

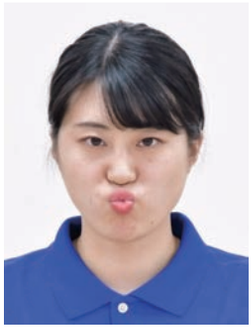


「べ」
あごをなめるように舌を下に伸ばします。

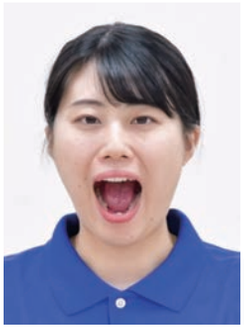
「あ」「い」「う」「べ」で1セット × 5回

2. むすんでひらいて

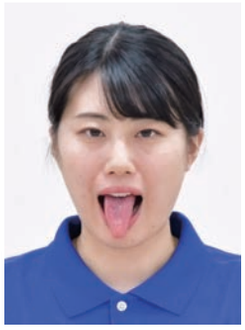
「むすんでひらいて」の曲に合わせて口と舌を動かしましょう。



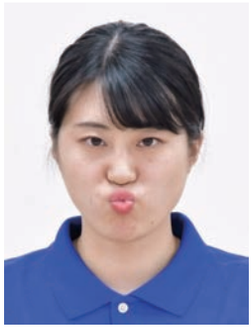
むすんで



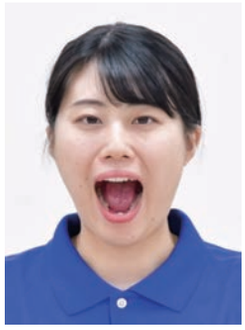
ひらいて



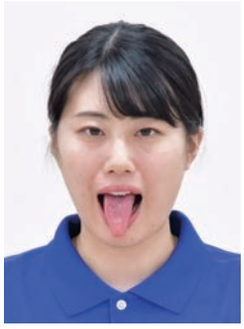
ベロを出して



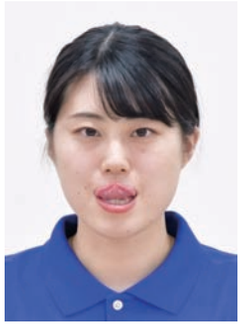
むすんで



またひらいて

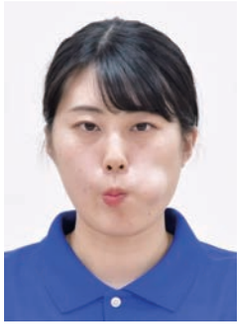


ベロ出して

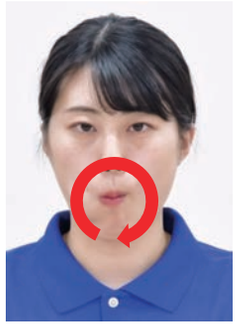


そのベロ鼻に

ベロを右に



ベロを左に



ベロをグルグル回しましょう

3. パタカラ体 操

「パ」：唇をあわせて息を勢いよく吐き出すように発声しましょう。

「タ」：舌を上の歯の裏につけるようにして発声しましょう。

「カ」：喉をしっかり開き舌の奥のほうを意識して発声しましょう。

「ラ」：舌を上あごにつけ舌の裏が見えるように発声しましょう。

①「パ」「タ」「カ」「ラ」を各 10 回

②「パタカラ」を5回

4. 唾 液 腺 マッサージ

両ほほに 4 本の指をあて、耳の下から上の奥歯のあたりを手指で後ろから前に向かって回すようにマッサージする。

①10回

顎を引いて、親指を下あごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごのしたまで 5 カ所を順番に 1 ～ 2 秒押す。

②5回

顎を引いて、両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

③10回

第３章　準 備 運 動とストレッチ

体を動かす前に準備運動とストレッチをしっかりと行いましょう。

1. 深 呼 吸

姿勢を正して、ゆっくりと深呼吸をします。1,2,3,4 で鼻から吸って、5,6,7,8 で口から吐きます。

8カウント × 3回

骨盤が後ろに傾く方は、お尻の下に
座布団やタオルを入れて
骨盤を立てるようにしましょう。

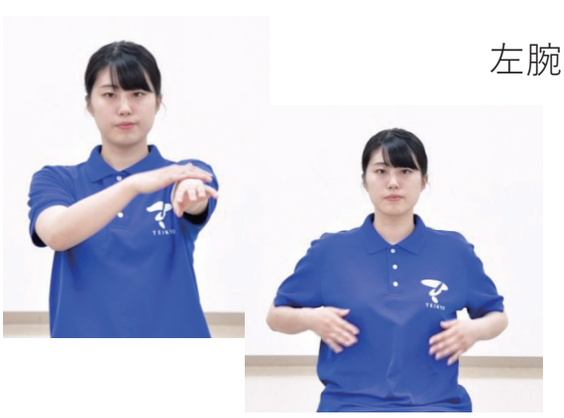
2. 手 のストレッチ

(1) 手 首と指

手首と指先の力を抜いてブラブラさせましょう。

10～20秒程度

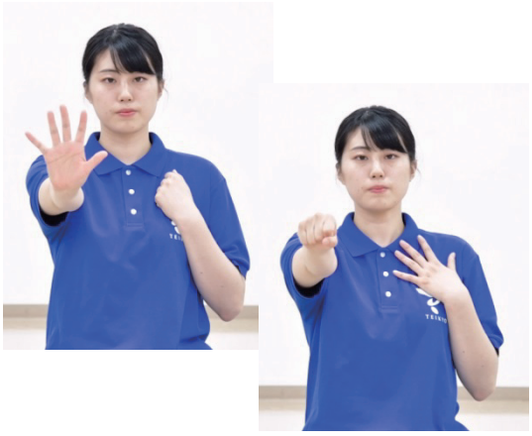
(2) タッピング



左腕 ⇒ 右腕 ⇒ 身体全体の順で叩きます。

心臓より遠いところから
体の中心に向かって
軽く叩きましょう。

(3)グー・パー(基本)



①前に出した右手をパー、胸の前の左手をグーにして、左右交互に手を入れ替えます。

①10回

②前に出した右手をグー、胸の前の左手をパーにして、左右交互に手を入れ替えます。

②10回

(4)グー・パー(応用)

①前に出した右手をパー、胸の前の左手をグーにして、入れ替えるときに手拍子を１回入れます。

①10回

②前に出した右手をグー、胸の前の左手をパーにして、入れ替えるときに手拍子を１回入れます。

②10回

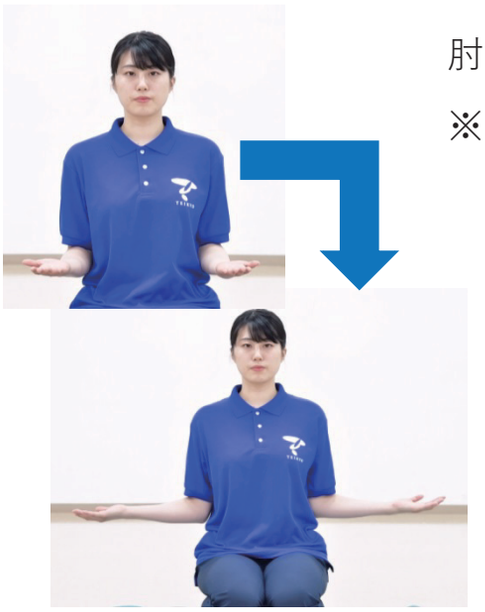
グーパーの基本と応用を行うときは、腕をしっかり伸ばし、手首を立てて指を広げ、動きが小さくならないように意識しましょう。

(5)指 折り

親指から１本ずつしっかりと曲げ、小指からしっかりと伸ばしましょう。

3. 肩関節のストレッチ

(1) 腕の付け根



肘を 90 度に曲げ、手の平を上に向けます。

※ 両脇に薄い本を挟み、手の平におまんじゅうをのせているようなイメージです。

1,2,3,4 で息を吸いながら手を広げ、
5,6,7,8 で息を吐きながら元に戻します。

8カウント × 5回

肘と脇が離れすぎないようにしましょう。

(2) 肩まわし

両方の肩に手を当て、
肘で円を描くように回します。

※ 小さい円からだんだん大きい円になるように回します。

①前回し5回　**②後ろ回し5回**

(3) 肩の上げ下げ

力を抜いて腕を下に伸ばします。
1,2,3,4 でゆっくりと両肩を耳に近づけ、
5,6,7,8 でゆっくりと下ろします。

8カウント × 2回

4. 首のストレッチ

(1) 前後

1,2,3,4 でゆっくり前に倒して
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2,2,3,4 でゆっくり後ろに倒し
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2回

気持ちのいいところまでゆっくり伸ばしましょう。
首を痛めないように、後ろに倒すときはあごを突き上げるようにしましょう。

(2) 左右

1,2,3,4 でゆっくり右に倒して
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2,2,3,4 でゆっくり左に倒して
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2回

気持ちのいいところまでゆっくり伸ばしましょう。

(3) ねじる

1,2,3,4 でゆっくり右にねじって
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2,2,3,4 でゆっくり左にねじって
5,6,7,8 でゆっくり元に戻します。

2回

後ろを振り向くように首筋を伸ばしましょう。

(4) 回す

1,2,3,4,5,6,7,8 で右に回し、
2,2,3,4,5,6,7,8 で左に回します。

2回

**頭を転がすように
ゆっくりと回しましょう。**

5. 胸と背中のストレッチ

(1) 胸を張る

姿勢を正します。

1,2,3,4 で腕を広げて胸を張り、
5,6,7,8 で元に戻します。

2回

(2) ボールストレッチ

胸の前で手を組みます。

1,2,3,4 で息を吹き込むように、組んだ手を前に出して背中を丸くします。
5,6,7,8 で元に戻します。

2回

**胸の前で大きなボールを抱え込むようなイメージで両肘を張り、
肩甲骨を広げ、おへそを覗き込むようにしましょう。**

手は前に、背中は後ろに引っ張られるようなイメージで行いましょう。

6. 足のストレッチ

(1) 足首まわし

両足を伸ばして肩幅ぐらいに開きます。

つま先で円を描くように回します。

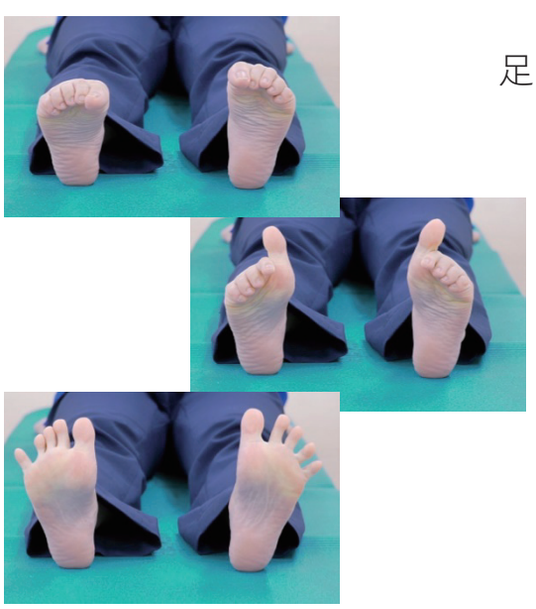
①外回し5回　**②内回し5回**

(2) つま先伸ばしと踵(かかと)出し

両足を伸ばして肩幅ぐらいに開きます。足の甲を伸ばすイメージでつま先を伸ばし、そのあとに踵(かかと)を前に出します。

つま先伸ばしと踵(かかと)出し × 10回

(3) 足指じゃんけん



足指で「グー」「チョキ」「パー」をします。

グー・チョキ・パー × 5回

(4) タオルを使った足のストレッチ

頭が天井から引っ張られるようなイメージで姿勢を正します。

【椅子の場合】膝を 90 度に曲げ、足裏を床につけて姿勢を正します。

次ページの①～③の順番で右足から行いましょう。
反対の足は伸ばしても曲げてもいいです。

①ヒラメ筋

右膝を立てた姿勢で、足指の付け根にタオルを当てて、両手で引きます。

【椅子の場合】

右足を少し前に出して足指の付け根にタオルを当てて、両手で引きます。

10カウント × 2回

アキレス腱の伸びを意識しましょう。

②ヒフク筋

①の状態から太ももに力を入れたまま膝をゆっくり伸ばし、タオルをゆっくり両手で引きます。

【椅子の場合】

上記と同様です。

10カウント × 2回

ふくらはぎの伸びを意識しましょう。

③ハムストリングス

②の状態で一度背伸びをし、タオルを引いて足のつけ根から上体を少しだけ前に倒します。

【椅子の場合】
上記と同様です。

10カウント × 3回

上体を倒すときは、背中が丸くならないように注意しましょう。
膝が曲がらないように注意し、太もも～ふくらはぎまでの伸びを意識しましょう。

左足も①～③の順番で行いましょう。

7. 胸と脇腹（腹斜筋）のストレッチ

仰向けに寝た状態で両膝を立て、両手は手の平を上に向け、腕を広げた状態で準備します。

【椅子の場合】膝を 90 度に曲げ、足裏を床につけて姿勢を正します。

両膝を**右側**へ倒し、顔は**左側**に向けます。

【椅子の場合】
タオルの両端を持って上にあげ、姿勢が崩れないように両腕を伸ばしたまま上体を**右側**に倒します。

10カウント × 2回

反対側も同様に行いましょう。

胸から脇腹の伸びを意識しましょう。
手が上がらない人は、出来る範囲で行いましょう。

8. お尻と足のつけ根（大殿筋・腸腰筋）のストレッチ

仰向けに寝て、両膝を立てた状態で準備します。

【椅子の場合】椅子に浅く座り、背中を背もたれにつけて準備します。

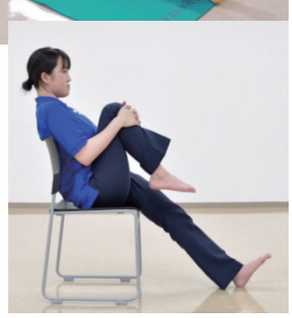
①両手で右膝（または右膝の裏）を抱えて胸に引き寄せます。

【椅子の場合】

上記と同様です。

10カウント × 2回

膝を抱えた方のお尻の筋肉が伸びていることを意識しましょう。



② ①の状態から左膝を伸ばします。

【椅子の場合】

上記と同様です。

10カウント × 2回

膝を抱えた方のお尻の筋肉と
伸ばした方の足のつけ根の伸びを意識しましょう。

左足も①②の順番で行いましょう。

9. 太ももの内側から股関節周囲のストレッチ

仰向けに寝て、両膝を立てた状態で準備します。

【椅子の場合】膝を 90 度に曲げ、足の裏を床につけて姿勢を正します。

①太ももの内側

両膝を立てた状態から足の裏を合わせながらゆっくりと両膝を開き、太ももの内側を伸ばします。

【椅子の場合】

両足をゆっくり開いて、股関節から太ももの内側を伸ばします。

10カウント × 2回

②股関節の内外旋

両膝を立て、足を大きく開いた状態から両膝をゆっくりと**右側**へ倒します。

【椅子の場合】

足先を**左**に寄せて膝を**右側**へ倒します。

10カウント × 2回

両膝を立て、足を大きく開いた状態から両膝をゆっくりと**左側**へ倒します。

【椅子の場合】

足先を**右**に寄せて膝を**左側**へ倒します。

10カウント × 2回

お尻が上がらないように注意しましょう。

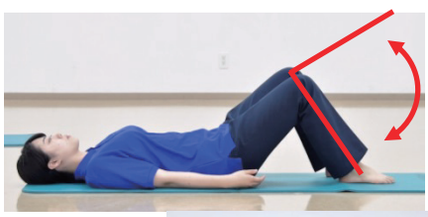
第４章　筋 力トレーニング

声を出して数を数え、息を止めずに行いましょう。回数はご自身の体力に合わせて調整してください。

1. 膝 周りから太もも（大 腿 四 頭 筋 ）

仰向けに寝て両膝を立て、両膝の間は握りこぶし１個分開けます。

【椅子の場合】椅子の中央に座り、姿勢を正し、手は椅子の横を掴みます。



①右足の膝から下を 1,2,3,4 でゆっくり上げ、5,6,7,8 でゆっくり下ろします。

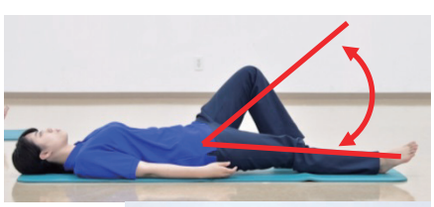
【椅子の場合】

上記と同様です。

8カウント × 10回

左 足も同様に行いましょう。

膝の上の筋肉を意識しましょう。
上げた足が、立てた膝より高くならないようにまっすぐ伸ばしましょう。



②両膝を立てた状態から右足を伸ばし、1,2,3,4 で右足の付け根からゆっくりと上げ、5,6,7,8 でゆっくりと下ろします。

【椅子の場合】

背もたれに寄りかかり、椅子の横をつかんだまま右足を伸ばし、ゆっくりと上げ下ろしします。

8カウント × 10回

左 足も同様に行いましょう。

上げた足が、立てた膝より高くならないようにしましょう。

2. ブリッジ（腹筋・背筋・大腿筋・ハムストリングス）

- □ 枕は首を痛めるため、ブリッジの時は外してください。
- □ 仰向けに寝て両膝を立て、膝の下に 踵（かかと） を置くようにし、両膝の間を握りこぶし１個分開けます。
- □ 足を肩幅に開き、つま先は正面に向けます。
- □ 両手は手の平を下にして体の横に置きます。

【椅子の場合】第４章１の筋力トレーニングを行いましょう。

お腹に力を入れ、1,2,3,4 で床から背骨をはがすようにゆっくりと上げ、5,6,7,8 で背中からお尻にかけてゆっくりと下ろします。

8カウント × 10回

足のつけ根がまっすぐになるところまで伸ばしましょう。
腰が痛い人は、無理のない範囲で行いましょう。

3. 骨盤底筋体操（尿もれ予防体操）

仰向けで両膝を立て、足は肩幅程度に開き、両手をお尻の下に置きます。
【椅子の場合】椅子に浅く座り、手を膝に置き、足を肩幅程度に広げます。

①膣や尿道を２～３秒くらい「ぎゅっ」と締めて緩めてください。

10回

②膣や尿道を締めてから肛門を締めます。膣（尿道）と肛門を引き上げるイメージで、1,2,3,4,5 で「ぎゅーっ」と締めた後、6,7,8,9,10 でゆっくり緩めてください。

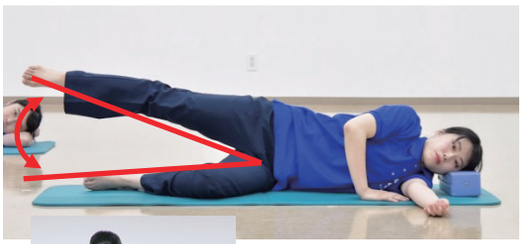
10回

リラックスして、お尻やお腹の筋肉を動かさないようにしましょう。

4. お尻のほっぺ（中殿筋）

- □ 横向きに寝て背骨をまっすぐに伸ばし、両膝を軽く曲げます。
- □ 下の手は肘枕、上の手は胸の前に置いて体を安定させ、上の足をまっすぐ伸ばします。

【椅子の場合】椅子の背に両手を軽く置いて立ち、姿勢を正します。



お腹に力を入れ、右足をまっすぐ伸ばしたまま、少し後ろに引くようなイメージで、1,2,3,4 でゆっくり上げ、5,6,7,8 でゆっくり下ろします。

【椅子の場合】

お腹に力を入れ、右足をまっすぐ伸ばしたまま、少し後ろに引くようなイメージで、横に上げ下げします。

8カウント × 8回

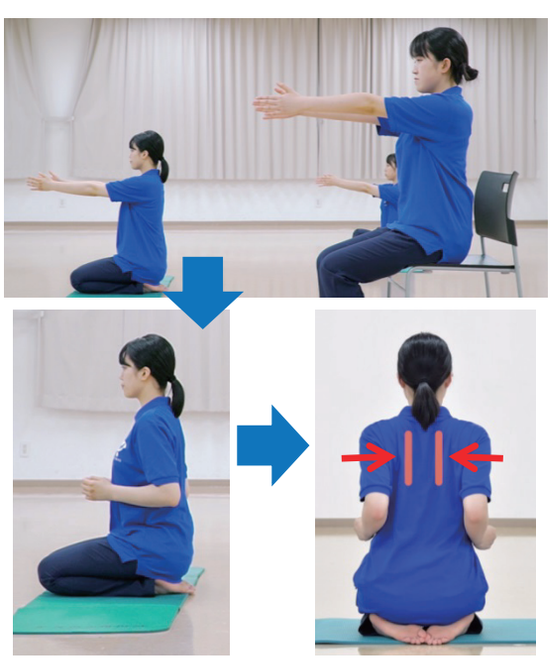
左足も同様に行いましょう。

お尻の横側（中殿筋）が硬くなっているのを意識しましょう。

5. 猫背予防の体操（ローイング）

姿勢を正し、両腕を前に伸ばします。

【椅子の場合】椅子に浅く座り、姿勢を正し、両腕を前に伸ばします。



1,2,で肩が上がらないように注意しながら両肘を引き、3,4 で肩甲骨を寄せ、5,6,7,8 で肩の力を抜きながらもとの位置へ戻します。

【椅子の場合】上記と同様です。

8カウント × 10回

肩の力を抜き、肩甲骨を引き寄せて胸を張りましょう。

第５章　クールダウン

たくさん動いたあとは、クールダウンで全身をリラックスさせましょう。

1. 腰のストレッチ

仰向けに寝て両膝（または両膝の裏）を両手で抱えて背中と腰を丸め、左右や前後にゆっくり揺らします。

【椅子の場合】

体を前に倒して背中を丸め、体を左右にゆっくり揺らします。

時間は好みで調整

腰の伸びを意識し、腰を痛めない範囲で行いましょう。

2. 全身のリラックス

仰向けに寝て、両手・両足をしっかりと伸ばしましょう。

【椅子の場合】両腕を広げて胸を張りましょう。

全身の伸びを意識しリラックスしましょう。

よかば～い体操を始めて間もない人はこれで終了です。
余裕がある人は、第6章「機能的トレーニング」を行いましょう!

第６章　機能的トレーニング

下半身を重点的にトレーニングします。第３章から第４章までの動きに慣れた人は取り入れてみましょう。

1. スクワット（大腿四頭筋・大殿筋・ハムストリングス・下腿三頭筋）

両足を肩幅くらいに広げ、つま先を正面に向け、両手を両股関節に当てた状態で準備します。

お腹に力を入れて胸を張ります。

1,2,3,4 で椅子に座るイメージで股関節から曲げるようにゆっくりとしゃがみ、5,6,7,8 でゆっくりと立ち上がります。

8カウント × 10回

曲げた膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

2. つま先立ち

ふらついて転倒する危険性があるため、不安な人は椅子やテーブルなど何かにつかまってから行いましょう。

腰に手を当て、足を肩幅程度に開きます。

その状態から両かかとをゆっくりと上げて、ゆっくりと下ろします。

10カウント × 10回

3. 片足立ち

ふらついて転倒する危険性があるため、不安な人は椅子やテーブルなど何かにつかまってから行いましょう。

腰に手を当て、お腹に力を入れて胸を張ります。
片足に体重を移したら、もう片方の足を少しだけ床から上げましょう。

反対の足も同様に行いましょう。

短い時間から始め、徐々に時間を長くし、60秒間を目指しましょう。

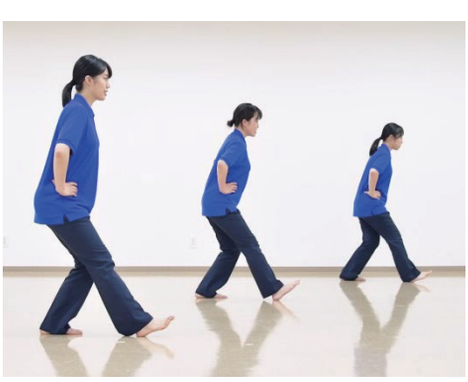
4. ニーベントウォーク（下半身の強化）

お尻や太ももの筋肉を鍛えることができます。

まずは、その場で足踏みを５回しましょう。

①両足をそろえた姿勢から、腰に手を当て、股関節と両膝を軽く曲げます。

掛け声「曲げて」



②その状態から右足を一歩踏み出し、かかとから着地します。

掛け声「出して」

③膝は曲げたままで、つま先と膝が正面を向くように、重心を前足のほうに移動させます。

掛け声「移して」

④後ろ足のつま先で蹴りながら足を引き寄せ、①の状態に戻します。

掛け声「そろえて」

⑤股関節と両膝を伸ばします。

掛け声「伸ばす」

①に戻り、次は左足から一歩踏み出します。
左右交互に同じ動作をできる限り繰り返します。

お腹に力を入れ、体幹を安定させた状態で行いましょう。
目線はまっすぐにして、前傾姿勢にならないように注意しましょう。
足指で床をつかむようなイメージで行いましょう。
股関節の曲げ伸ばしをしっかりと意識しましょう。

機能的トレーニングはこれで終了です。
第5章「クールダウン」を必ず行いましょう!

第７章　よかば～い体操　大蛇山ばやし版

よかば～い体操は通常９０分のプログラムですが、短時間でも十分にできるよう、大牟田市民の皆さんになじみのある「大蛇山ばやし」の曲に乗せて、よかば～い体操行います。

時間がないときや、第３章から第６章までのよかば～い体操の仕上げとして取り組んでみましょう。

1. 前奏《　準備体操　》

①前奏を聞きながら、心の中で８数えましょう。

②手拍子（チョチョンがチョン）を２回行います。

③手先から肩に向けて、左腕を軽く４回叩きます。右腕も同じです。

④太ももからに足首に向けて４回叩き、足首から太ももに向けて４回叩きます。

お腹に力を入れて、正しい姿勢をとりましょう。

2. よーい　こりゃ　祇園ばやしで
《　手のストレッチと脳トレ　》

①肘を伸ばした方の手は前に出してパー、曲げた方の手は胸の前でグーにします。

②左右交互に２回ずつ行います。

腕をしっかり伸ばし、動きが小さくならないようにしましょう。

3. 日が昇る《　肩関節のストレッチ　》

①指先を肩につけて、肘で大きく円を描くように肩を回します。

②後ろ回しと前回しを 1 回ずつ行います。

肩甲骨を大きく動かすように意識しましょう。

4．エイヤサ　おっどんが祭りの　大蛇山
《　猫背予防の体操とふくらはぎのストレッチ　》

①右足を斜め前に出し、右膝を曲げながら体重を前に移動させ、同時に腕を前に伸ばします。

②そこから、ボートを漕ぐように肘を後ろに引き、左右の肩甲骨を後ろで引きつけ、合わせて重心を左足に移します。
この時右足のつま先を上げます。

③右を 2 回行い、2 回目は足をそろえます。

④元の姿勢に戻り、左も同様に 2 回行います。

お腹に力を入れて、正しい姿勢をとりましょう。
背中の筋肉を意識して行いましょう。

5. ジャンコ ジャンココ ジャジャリコ ジャン
《 骨へ刺激を与える体操 》

①大きく手を振りながら、右足から足踏みをします。

②左右交互に２回ずつ行います。

背筋を伸ばして、手を大きく振り、太ももを高く上げましょう。

6. ヒュラ ヒュラ ヒュラ ヒウドンドン
《 バランス能力を高める体操 》

①まっすぐ立った状態から、できるだけ太ももと床が水平になるまで右膝を上げて片足立ちになり、同時に顔の前で手を叩きます。

②左足も同様に行います。

足を上げた時に背中が丸くならないようにしましょう。

7. おっどんが祭りの 山車（やま） が来る

《 下半身の筋肉を強化する体操 》

①両手をグーにして、胸の前で左右の肘を曲げ、脇を開けます。

②右肘を右側に伸ばすと同時に右足を横に開いて重心を移動し、腰をおとします。

③出した足を引き付けるように、太ももの内側を寄せて両足をそろえましょう。この時、グーにした両手を胸の前に戻し、肘を曲げて脇を開けます。

④右を２回行い、左も同様に２回行います。

背中を曲げず、つま先と膝は同じ向きにしましょう。
重心は常に体の中心に来るように意識しましょう。

8. 大蛇が火を噴く そらどいた《 脇腹のストレッチ 》

①足踏みをしながら両手を横から頭の上にあげて手先を重ね、そのまま体を右に倒します。

②反対も同じように行います。

脇の筋肉が伸びていることを意識しましょう。
体が前後に倒れないように真横に倒しましょう。

9. 間奏①（1番と2番の間）

《　背中と胸のストレッチ　》

①両手を体の前で組みます。

②手を前に出すと同時に、おへそを覗き込むように背中を丸めます。

③元の姿勢に戻します。

おへそを見ながら、肩甲骨を開くように意識して体を丸めましょう。

④両手を広げて胸を張りましょう。

肩甲骨を近づけるように意識し、胸を張りましょう。

10. 間奏②（2番と3番の間）

《　背中と胸のストレッチ、スクワットと踵上げ　》

まずは、間奏①を１回行います。

■ **スクワット**

①肩幅に足を広げ、つま先と膝を前に向け腰に手をおきましょう。

②軽く膝を曲げ、股関節と膝を曲げて腰をかけるようにしゃがみます。

③最初の姿勢に戻り、つま先立ちになります。

【椅子の場合】

つま先上げと踵上げを４回行います。

■ **つま先立ち**

つま先と膝の向きは同じ方向になるように意識して行いましょう。

曲げた膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

11. 後奏（曲の終わり）《　深呼吸　》

曲の終わりは深呼吸を行います。

①手を真上に挙げた状態から円を描くように下にさげて、もう一度ゆっくりと真上にあげて、また下にさげます。

②最後に胸の前でパンと一つ手をたたいて終了です。

**背筋を伸ばして
手を大きく
動かしましょう。**

**時間がないときは、よかば～い体操大蛇山ばやし版を行って、
フレイル予防や介護予防に努めましょう。**

**よかば～い体操（第2章から第6章）をしっかり行うと
姿勢が良くなって関節なども動きやすくなり
筋力の低下を防ぐことができます。
定期的に行って、フレイル予防や介護予防に努めましょう。**

メモ欄（ご自由にお使いください）