

東区役所福祉課作成

# ころばん体操

解説書

## 注意事項

- 無理をせず、ご自身のペースで行ってください。
- 座ったままでも行うことができます。
- 運動の前後には水分も忘れずに。
- 体操中は1.2.3.4と声に出して数を数えながら行いましょう。
- 転倒に注意して行いましょう。（靴下やスリッパ等はすべりやすいので注意しましょう）

## 準備するもの

- タオル
- 背もたれのある椅子や支えになるもの

## 転倒骨折しないまちづくり

熊本市では住み慣れた地域で、いつまでも元気に、自分らしく暮らせるよう取り組んでいます。

今回、東区で転倒骨折予防の体操「ころばん体操」を作成しました。この動画では筋力体操を中心に口腔機能や食事について等様々な内容をお伝えしています。

ご自宅や通いの場などで是非ご活用ください。

ころばん体操はこちらから  
動画で見ることができます



熊本市 東区役所 福祉課  
TEL：096-367-9127

# 準備体操（ストレッチ）

## 首のストレッチ①

上を向き、両手であごの下を上へに押しします。



15秒

## 首のストレッチ②

下を向いて頭を手で上から軽く押さえます。



15秒

## 首のストレッチ③

首を横に傾け上から軽く押さえ、空いている手を後ろから反対側の腰に回します。



15秒

## 肩周辺のストレッチ

両手でタオルを握り、バンザイをします。

5秒間×5セット



## 肩周辺のストレッチ②

タオルを両手で持ってばんざいをし、上げたタオルを頭の後ろに下ろします。

5秒間×5セット



## 腰のストレッチ

足を肩幅に開き、両手でタオルを持ち、肩の高さで肘を伸ばし左右に腰をひねります。最後は3秒間腕を奥に伸ばします。



10回（左右交互合わせて）

## 肩と脇腹のストレッチ

タオルを両手に持ってばんざいをし、腰から上を横に5秒間倒しましょう。



10回（左右交互合わせて）

## 肩と背中ストレッチ

背中の後ろで両手を組み、腕を上げます。



5秒間×5セット

## 大胸筋のストレッチ

足をやや大きめに開き、片手は上にあげ、手を後ろに倒します。余裕がある方はその手を見てください。



15秒

## 股関節のストレッチ①

立っている方は椅子を支えに、体を前に倒さず腰を落とし、片足を大股一歩分後ろに下げます。座っている方は片膝を抱え、胸に近づけてください。

5秒間×5セット



## 股関節のストレッチ②

足を肩幅よりやや大きめに開き、膝を伸ばしつま先へ手を伸ばします。可能な方は足首を曲げてつま先を浮かせます。

15秒



## 股関節のストレッチ③

足を開き、膝に手を置いて片方の肩を内側にいれます。立っている人は腰を落としてください。

15秒



## 足首のストレッチ

椅子を支えにつま先を地面につけ回します。座っている方で足が組める方は、足首とつま先を掴んで回します。

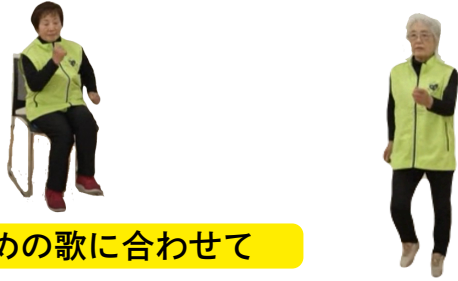
15秒



# 筋力体操

## 足踏み体操

その場で足踏みをします。肘を軽く曲げ、元気よく腕を振りましょう。



うさぎとかめの歌に合わせて

## かかとあげ

椅子や支えになるものの後ろに立ち、軽く椅子を持ちながら8回かかとあげを行います。可能な方は、5回目から手を上げて行いましょう。



8回（左右の動きを1セットとして）

## 前後左右のステップ

足を左右交互に前、横、後ろに出します。手は横、前、横の順で広げます。



5回（前後左右の動きを1セットとして）

# バランス体操

重心移動をしながら左右へステップをしましょう。その際、手を天井に向けて伸ばします。



10回（左右の動きを1セットとして）

## 踏み込み体操

足を横に踏み出しながら、踏み出した側の手を横へ、反対の手を上へ伸ばします。踏み出した足に体重をのせて、腰を少し落とします。



10回（左右の動きを1セットとして）

## 踏み込み体操（逆バージョン）

足を横に踏み出しながら、踏み出した側の手を上へ、反対の手は横へ伸ばします。踏み出した足に体重をのせて、腰を少し落とします。



10回（左右の動きを1セットとして）

## お口の体操

### あいうべ体操

- 「あ」は喉の奥が見えるように大きく開きます。
- 「い」は口を大きく横に開きます。
- 「う」は口をすぼめ、唇を前に突き出します。
- 「べ」は舌を思い切り出して、顎先まで伸ばします。

口を大きく開けるのが辛い人は、無理に開けないように注意しましょう。



「あ・い・う・べ」を5回

### パタカラ体操

- 「パ」は唇をしっかり閉じ、はじくように発音します。
- 「タ」は舌先を上歯茎にしっかりつけてはじきます。
- 「カ」は舌の奥を上あごにつけて発音します。
- 「ラ」は舌を軽く丸め、はずむように発音します。



「パパパ…」と「パ・タ・カ・ラ」をそれぞれ5回

「パ・タ・カ・ラ」を続けて10秒繰り返す

## 低栄養を防ぎましょう

### 主食・主菜・副菜を揃えて低栄養を防ぎましょう

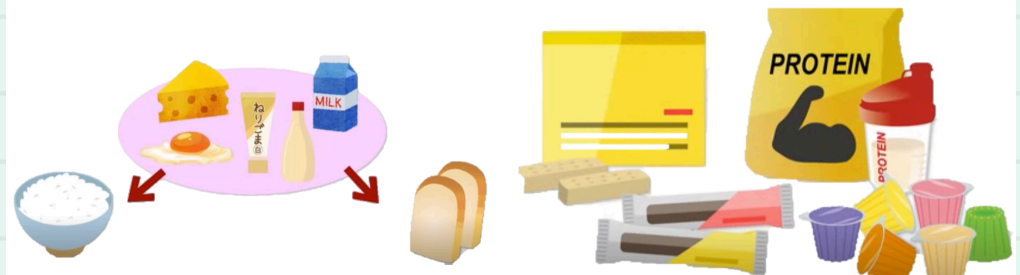
主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。  
たんぱく質は1食につき手のひらサイズが目安です。



### 十分な栄養がとれない時は



1回の食事を分けて食べる



いつもの食事にプラス

栄養補助食品を活用

# 整理体操

## 全身の脱力

足を肩幅に開き、10秒間全身を細かく上下に揺すります。最後に息を吐きながら「ストン！」とかかとを落とします。



## 手首・腕のストレッチ

- ①右腕を前に伸ばし左手を使って伸ばします。同様に左腕も。
- ②両手をくんで前に伸ばします。
- ③両手をくんで後ろに伸ばします。



## ハミングストレッチ

アキレス腱や体側伸ばしのポーズです。鼻から息を吸い、口を閉じて低く長く「ん〜」とハミングしながら伸ばします。



## クールダウン

昨日の夕飯を思い出しながらゆっくり足踏みをします。



音楽に合わせて (60秒)



## 熊本弁深呼吸

大きく胸を開いて深呼吸をします。最後に全員で「よか体操だった〜！」と言いながらお辞儀します。



## 転倒による骨折は **予防** できます

- ・転倒予防の運動をしましょう。
- ・転倒しにくい環境づくりをしましょう。
- ・骨粗しょう症を予防しましょう。



熊本託麻台リハビリテーション病院  
理事長 平田 好文 医師

