

いつまでも元気で長生き！

おおがき生き 体操 活き



DVDの内容



1. 注意事項
2. ウォームアップ体操
3. 開眼片足立ち
4. 筋力トレーニング
5. おがっきのおげんき体操
6. 大垣どこでもロコモ体操
7. コグニサイズの紹介
8. 転倒予防体操
9. ストレッチ

この体操は、市民の方が自分らしい暮らしを送り、
元気で長生き出来るための支援を目的に制作されました。



大垣市



おがっきいのおげんき体操

おがっきいと一緒に、大垣のご当地介護予防体操でお元氣な体にしましょう

深呼吸



(前奏・間奏・後奏)

足踏み



1 5

腕を斜め上に (左右交互に4回)



《1番》 朝日浴びて 外に出かけよう
健やかなる希望抱いて

《2番》 赤・黄・緑 偏食せずに
朝昼晩 規則正しく

腕を下で振る (左右に4回)

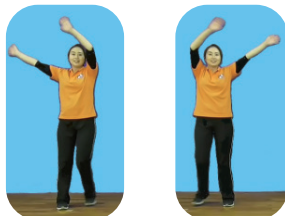


体を動かそう
その道を歩こう

バランスよく食べよう
よく噛んで食べよう

2 6

腕を上で振る (左右に4回)



《1番》 サルコペニア ロコモ防ごう
心・体・仲間 大事に

《2番》 パパ パタタ カカカ パタカラ
うがいしよう 歯磨きしよう

腕を下で振る (左右に4回)



体を鍛えよう
フレイルを防ごう

お口を動かそう
お口大切に

3 7

舟をこぐように (左右に8回)



《1番》 続けよう運動 足腰を強く
心まで爽やかに 自分の宝物さ

《2番》 続けよう運動 足腰を強く
心まで爽やかに 自分の宝物さ

4 8 11 12

手を叩く (左右に8回)



もも上げ (右左8回)



《1番》 おがっきいと踊ろうよ いつでもどこでも仲間とともに

《2番》 おがっきいと踊ろうよ いつでもどこでも仲間とともに

《3番》 おがっきいと踊ろうよ いつでもどこでも仲間とともに

《4番》 おがっきいと踊ろうよ いつでもどこでも仲間とともに

おげんきいきびきびと 転ばない体にしよう

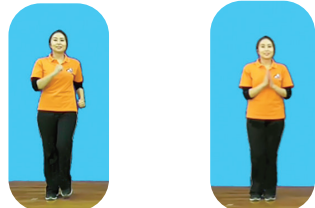
おげんきいに燦々と 輝ける未来にしよう

おげんきいにニコニコと 笑顔絶やさずに生きよう

おげんきいに生き活きと 人生の花咲かせよう

9

前後に歩いて手を叩く (8回)

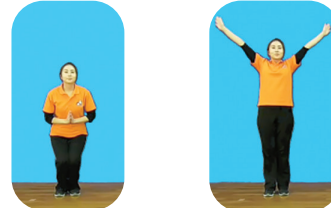


自立して動こう
さあ笑顔で歌って

自分のために
元氣湧き出そう

10

水が湧き出るように下から上へ (2回)



(間奏)

※サルコペニア：筋肉量が減少することで、全身の筋力低下が起こることや、身体機能の低下が起こることです。
フレイル：心身の活力が低下・脆弱した状態です。適切な介入・支援により、機能の維持・向上が可能です。

大垣どこでも ロコモ体操

いろいろな場所で体操してロコモティブシンドロームを
予防しましょう

1

踵の上げ下げ



深呼吸



(前奏)

2

首を回す (左右4回)



《1番》 家でゴロゴロ すぐに弱る
骨や筋肉 関節痛む
そうなる前に 今やらなきゃ
ロコモ体操始めよう

5

上体を回す (左右4回)



《2番》 運動すれば いくつであれ
骨や筋肉 強くなるのさ
骨コツやろう 貯筋しよう
ロコモ体操続けよう

3 6 9

左へ

ももを2回叩く

右へ

2回叩く

左へ

2回叩く

右へ

2回叩く



《1・2番》 自分で立とう 自分で持とう 自分で歩こう 体鍛え ロコモティブシンドローム防ごう

《3番》 自分で行こう 自分でやろう 自分で進もう 体鍛え ロコモティブシンドローム防ごう

4

スクワット (8回)



7

左右にスクワット 両腕を開く (8回)



《1番》 まだまだ健康
毎日が幸せ
まだまだ長生き
人生を楽しもう

《2番》 まだまだ健康
毎日が幸せ
まだまだ長生き
人生が輝くさ

8

片足立ち (左右4回)



(間奏)

10

スクワット (8回)



11

スクワット 斜めに片足立ち (8回)



《3番》 大垣 どこでも
誰とでも集まって
みんなでつくろう
笑顔の明日

《4番》 明るく生きよう
そのまま わたしらしく
人生 自分の足で
歩もうよ

12

深呼吸 (4回)



(後奏)

※ロコモティブシンドローム：運動器（筋肉・骨・関節など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態。
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

筋力トレーニング

呼吸を止めないようにしながら、
ややきついと感じる程度で10回程行いましょう

①スクワット



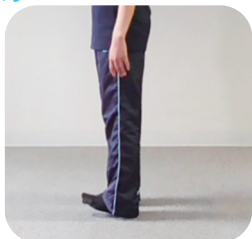
お尻を軽く後方に突き出し、膝がつま先より前に出ないようにしながら、足先と同じ方向に膝を曲げます。

②つま先立ち



両足でまっすぐ立ち、両足の踵をゆっくり上げます。

③つま先上げ



両足でまっすぐ立ち、交互につま先を上げます。
なるべくお尻を後方へ引かないようにしましょう。

④下肢の外転拳上



体と直線になるように、上の脚の股関節を外に開いて上げます。つま先が天井を向かないようにします。

⑤下肢の伸展拳上



仰向けに寝て、一側の膝を曲げ、反対の伸ばした脚をゆっくり床から10cm程度上げます。

⑥お尻上げ



仰向けに寝て、片方の膝を曲げて、反対の脚は他方の脚に組み、ゆっくりお尻を上げます。

⑦腹筋運動



仰向けに寝て、膝を曲げ、あごを引いておへそを見るイメージで肩甲骨が浮くところまで体を起こします。

⑧背筋運動



両手両膝を床について四つ這い姿勢になり、片方の腕をあげ、対側の脚の膝を伸ばして上げて保持します。

⑨四つ這い腕立て



両手両膝を床について四つ這い姿勢になり、肘を曲げて上体を床に近づけます。

⑩肘の屈伸



一側の手のひらを上に向け、手首の手前付近を反対側の手で負荷をかけ、抵抗するように肘を曲げます。

