



おがっきいのおげんきい体操

おがっきいと一緒に、大垣のご当地介護予防体操でお元気な体にしましょう

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)



《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

もも上げ (右左8回)



おげんきいにキビキビと 転ばない体にしよう

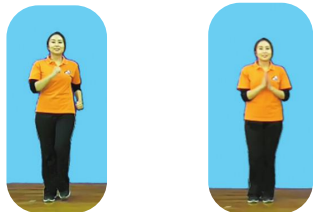
おげんきいに燦燦と 輝ける未来にしよう

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)

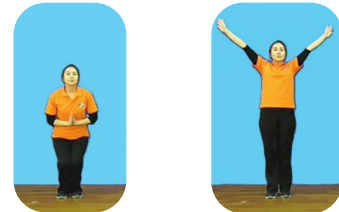


自立して動こう
さあ笑顔で歌って

自分のために
元気湧き出そう

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。