

やってみよう！

鹿児島よかよか体操

住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活が送れるよう、また、人と人とのつながりを大切にしたい地域づくりを目指して、介護予防に効果的な体操を鹿児島大学と共に開発しました！

開発コンセプト

神経などの働きを改善することを主な目的としています。この体操はゆっくりした動きと負荷が少ないのが特徴です。

安全に行うための心得

- ・準備体操、整理体操を行きましょう。
- ・その日の体調に合わせ、自分のペースで調整しましょう。
- ・膝、腰痛のある方や通院中の方は、体操の実施について「かかりつけ医」に相談しましょう。また、体操中に痛み等を感じたら、体操をやめましょう。
- ・血圧の高い方は、血圧と体調チェックをしましょう。また、体調がすぐれないときは運動をやめましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・動きやすい服装で行いましょう。また、転倒等に注意しましょう。



実際にやってみよう！！

今回は「体力向上に効果的な体操」をご紹介します。他にも、肩こり予防、膝痛・腰痛予防に効果的な体操があります。

(1) 両足つま先立ち

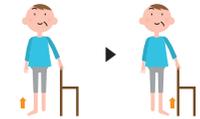


○両方のかかとを上げ、ゆっくり下げる

★イスやテーブルを握りながらつま先立ち

★膝が曲がらないように

(2) 片足つま先立ち



○片足立ちで片方のかかとを上げて下げる

○反対側も同様に

★イスやテーブルを握りながら

★体への負担が大きいため、くれぐれも無理しない

(3) 片足前・横・後ろ



○足を伸ばしたまま、前・横・後ろへ足をゆっくりと振り子のよように動かし、反対向きに

○反対の足を伸ばしたまま、同様に繰り返す

(4) 踏み出し



○片足を後ろに引き下げ、前方向に両膝を曲げ、戻る

○反対側も同様に

★自分の体力に合わせて歩幅調整を

腰痛がある時は注意！（深く曲げない）

～体操についてのお問い合わせ～

北部保健センター Tel.099-244-5693

南部保健センター Tel.099-268-2315

郡山地区保健センター Tel.099-298-2114

東部保健センター Tel.099-216-1311

吉田地区保健センター Tel.099-294-1215

喜入地区保健センター Tel.099-345-3434

西部保健センター Tel.099-252-8522

桜島地区保健センター Tel.099-293-2360

中央保健センター Tel.099-258-2370

松元地区保健センター Tel.099-278-5417



各保健センター・地区保健センターではよかよか体操を行っており、DVDの無料貸し出しもしております。お気軽にお問い合わせください。

詳しくはホームページをご覧ください。

