

# らくらく体操 毎日楽しく シャキッとジャンジャン85(SS85運動)

シャキッとジャンジャン

## 鹿児島市民歌 & 鹿児島おはら節で

# 鹿児島市 らくらく体操

### らくらく体操とは？

- ☆鹿児島市民歌・おはら節の2曲（合わせて6分）
- ☆**転倒骨折予防、脳の活性化**を意識した動きで構成されています（鹿児島市民歌は主に**上半身のストレッチ**、おはら節は主に**下肢の筋肉を動かす**内容）
- ☆対象者に応じて、3パターンの動き（立位強、立位弱、座位）があります。



## 「鹿児島市民歌」

「鹿児島市民歌」  
原詞 高城俊男  
補詞 鹿児島市民歌制定委員会  
作曲 中田喜直  
(昭和四十七年六月十四日制定)

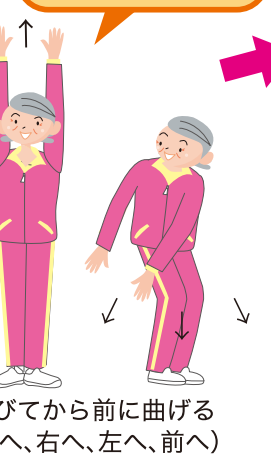
一、みなみの空に 青空に  
きょうも火をふく 桜島  
あふるさは ふるさは  
生るよるこび 歌うまは 鹿児島  
ゆたかな 鹿児島 ゆたかな 鹿児島

二、  
錦江湾に 潮みちて  
わか息吹の 陽のぼる  
あふるさは ふるさは  
花とみどりの かおるまは 鹿児島  
みどりの 鹿児島 みどりの 鹿児島

三、  
城山に立ち あたらしい  
風のゆくえを みつめよう  
あふるさは ふるさは  
夢が未来へ ひらくまは 鹿児島  
あしたの 鹿児島

### 1番(みなみの空に〜♪)

★上半身のストレッチ(前曲げ背中)



伸びてから前に曲げる(前へ、右へ、左へ、前へ)

### 1番(花は霧島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕を曲げて足ぶみする(鳥のように)

傾くことでバランス感覚を刺激します！安全の為、その場で足踏みしましょう。

### (ゆたかな鹿児島〜♪)

★上半身のストレッチ(体側)



腕の曲げのぼし

かかとをあげて、つま先に重心をかけよう。(転倒予防に効果的！)

### 2番(雨の降らんに〜♪)

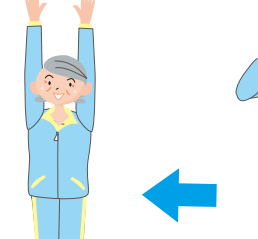
★片足立ち(バランスカ)



足ぶみしてから前に足あげ

### 3番(花は霧島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕を曲げて足ぶみする(鳥のように)

深呼吸

### 2番(錦江湾に〜)

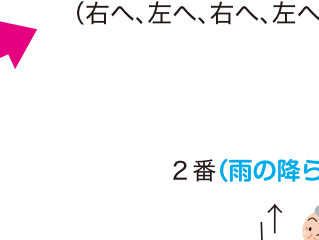
★上半身のストレッチ(体側)



「背骨」と「呼吸」を意識して、筋肉を大きく動かそう

### 3番(見えた見えたよ〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



足ぶみしてからしゃがみ歩き(前へ後ろへ)

### 4番(月のひよいと出を〜♪)

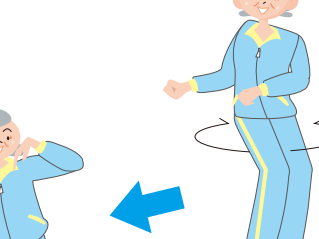
★片足立ち(バランスカ)



腕の突き出し(前へ、上へ、下へ、横へ)

### 5番(桜島には〜♪)

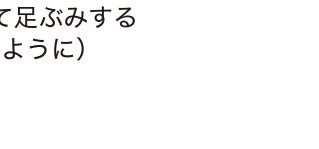
★片足立ち(バランスカ)



腕を開いて閉じて右に左にねじります

### 6番(花は霧島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



### (みどりの鹿児島〜♪)

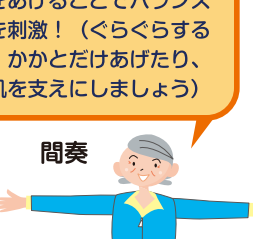
★上半身のストレッチ(ねじり)



伸びてから上半身をひねる(右へ、左へ、右へ、左へ)

### 3番(見えた見えたよ〜♪)

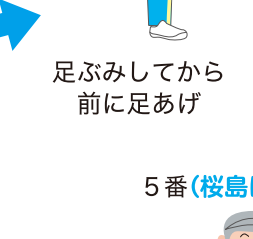
★片足立ち(バランスカ)



足ぶみしてからしゃがみ歩き(前へ後ろへ)

### 4番(月のひよいと出を〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕の突き出し(前へ、上へ、下へ、横へ)

### 5番(桜島には〜♪)

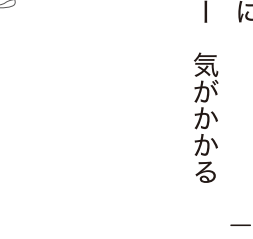
★片足立ち(バランスカ)



腕を開いて閉じて右に左にねじります

### 6番(花は霧島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕を曲げて足ぶみする(鳥のように)

### 3番(城山に立ち〜♪)

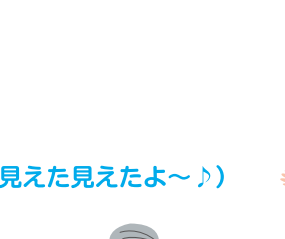
★上半身のストレッチ(ねじり)



伸びてから上半身をひねる(右へ、左へ、右へ、左へ)

### 3番(見えた見えたよ〜♪)

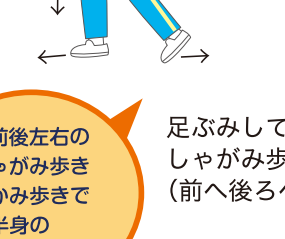
★片足立ち(バランスカ)



足ぶみしてからしゃがみ歩き(前へ後ろへ)

### 4番(月のひよいと出を〜♪)

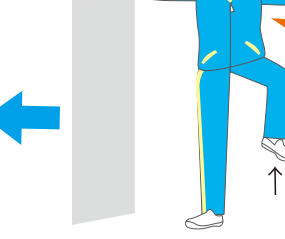
★片足立ち(バランスカ)



腕の突き出し(前へ、上へ、下へ、横へ)

### 5番(桜島には〜♪)

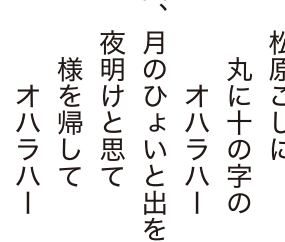
★片足立ち(バランスカ)



腕を開いて閉じて右に左にねじります

### 6番(花は霧島〜♪)

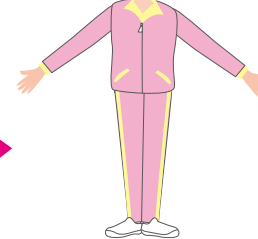
★片足立ち(バランスカ)



腕を曲げて足ぶみする(鳥のように)

### (あしたの鹿児島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



足ぶみしてからしゃがみ歩き(前へ後ろへ)

### 4番(月のひよいと出を〜♪)

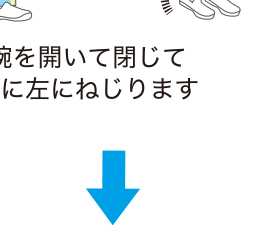
★片足立ち(バランスカ)



腕の突き出し(前へ、上へ、下へ、横へ)

### 5番(桜島には〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕を開いて閉じて右に左にねじります

### 6番(花は霧島〜♪)

★片足立ち(バランスカ)



腕を曲げて足ぶみする(鳥のように)

らくらく体操に続く、介護予防の体操第2弾！

# 「鹿児島 よかよか体操」できました！



## 「鹿児島 よかよか体操」について

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めざして、みんなでできる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！

## 「鹿児島 よかよか体操」の開発コンセプトについて

神経などの動きを改善することを主な目的としています。この体操は椅子に座ったままで行う運動が多く、ゆっくりとした動きと負荷が少ないのが特徴です。

## 「鹿児島 よかよか体操」の効果について

55歳から82歳までの約40名の方々が、週1回の体操などを3か月間体験した結果、以下のような効果（統計的にも有意な改善）が認められました（H28年度実施）。

### 効果1) 歩く速さが改善！

イスから立ち上がって3m先の目印を回って座るまで時間の平均値が、6.1秒→5.5秒に改善

### 効果2) 最大の歩幅が改善！

できるだけ大きく踏み出した2歩の歩幅を身長で割った値の平均値が、1.43m→1.53mに改善

### 効果3) 心理面に変化あり！

自己効力感（自分に対する信頼感や有能感）を表す指標の平均値が9.5→10.7に改善

### 効果4) 生活が活性化！

歩数計の平均値が、5,766歩→7,140歩に改善（約1,400歩も増加）

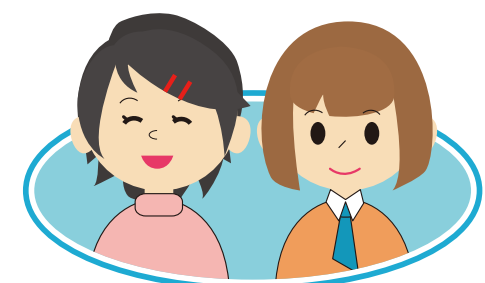
## 「鹿児島 よかよか体操」の実際（中面2～4ページをご覧ください）

## ～「よかよか元気クラブ」（住民主体の通いの場）について～

介護が必要な状態にならないようにするためには、一人ひとりが自分らしく、いきいきとした生活を続けることや、お互いに支え合う地域づくりが大切です。

そこで、週1回以上、地域の公民館や集会所等に地域の仲間が集まって、鹿児島よかよか体操等で体を動かすなど、自分たちで楽しく活動する「よかよか元気クラブ」を地域で展開しています。

詳しくは、各保健センター・保健福祉課へお問い合わせください！



## ～体操についてのお問い合わせ～

北部保健センター ☎099-244-5693  
 東部保健センター ☎099-216-1311  
 西部保健センター ☎099-252-8522  
 中央保健センター ☎099-258-2370  
 南部保健センター ☎099-268-2315

吉田地区保健センター ☎099-294-1215  
 桜島地区保健センター ☎099-293-2360  
 松元地区保健センター ☎099-278-5417  
 郡山地区保健センター ☎099-298-2114  
 喜入地区保健センター ☎099-345-3434

～体操のポイント～  
呼吸を止めず、痛みのない範囲で、無理せず自分のペースでゆっくり動きましょう

## 「らくらくロクトレ」

この吹き出しのマークのついている動きは、「らくらくロクトレ」(らくらく体操・ロコモーショントレーニング)です！  
音楽がなくても「らくらく体操」の部分抜き出して、いつでもトレーニング。できるものから、徐々に回数を増やして、無理なく続けましょう！