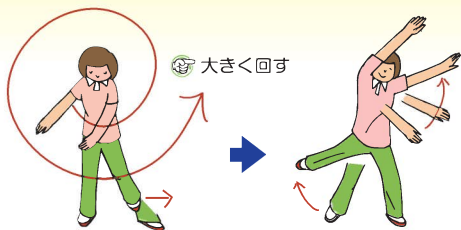


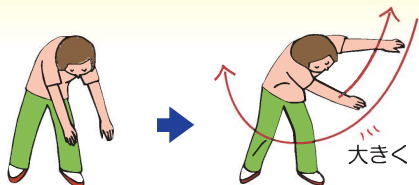
10 片足バランス運動

- 両手を大きく回しながら、身体を右の方向に回します
- 右足だけに体重を乗せて片足で立ち、左足は少し上げて開き、バランスを保ちます
- 同じように、身体を左の方向に回したあと、左の片足立ちでバランスを保ちます
- ☞片足立ちの時に、両手をしっかり斜め上方に伸ばします

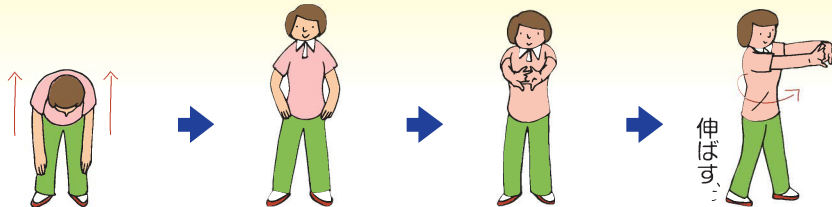


11 象さん運動

- 振り子のように両手を右に振ります
- 同じように、反対側に振ります

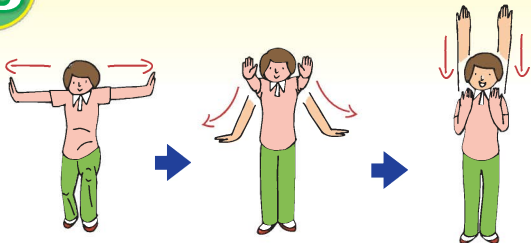


12 ロールアップ運動



- 前かがみ姿勢からゆっくり身体を起こし、まっすぐ立ちます
- 両手を返して前に伸ばし、指組みします
- 上半身を右に2回ひねり、前足に体重をかけ→同じように左に2回ひねり、前足に体重をかけます
- ☞前足に体重をかける時、後ろ足はアキレス腱を伸ばす感じですよ

13 「北」の文字運動



- 両手を大きく横に開いて、胸を張り、「北」という文字を大きく描きます
- ☞ゆっくり深呼吸しましょう

さあ、みんなで
楽しく
元気に
体操しよう！



平成28年3月 第1版
北九州市印刷物登録番号 第1510154C号

作成・問い合わせ先 北九州市認知症支援・介護センター
TEL:093-522-8765 FAX:093-522-8773



E・G(イー・ジー)体操ってなに？

E・G(イー・ジー)体操は、北九州市のオリジナルの体操です。「ロコモ予防」に効果的で、子どもから高齢者まで、健康づくりや介護予防のための運動ができます。所要時間は、約90秒。家事や仕事の合間などにも、気軽にできることが特徴です。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

骨や関節、筋肉などの運動器の機能の衰えや障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。介護保険の要介護状態になる原因の約20%は運動器を原因とするものです。運動器の衰えは、徐々に進行します。「ロコモ」予防では、日常生活の中での気づきが重要となります。できるだけ早期に「ロコモ」予防を行いましょう。

監修者より みなさまへ

このたび、子どもから高齢者まで、誰でも、どこでも、いつでも簡単にできるE・G体操～みんなでEnjoy! Genkiになろう!!～が出来上がりました。振り付けを担当したのは、地元・北九州市出身の芋洗坂係長です。日常生活でよく用いられる動作を取り入れていて、体の動きの基本となる「柔軟性」「足腰の筋力」「体のバランス」などを維持し、強化するのに効果的です。みなさん、リズムに合わせて、楽しく体操してください。



九州栄養福祉大学 教授
小倉南区キャンパス副学長
橋元 隆氏

E・G体操を始めるまえに

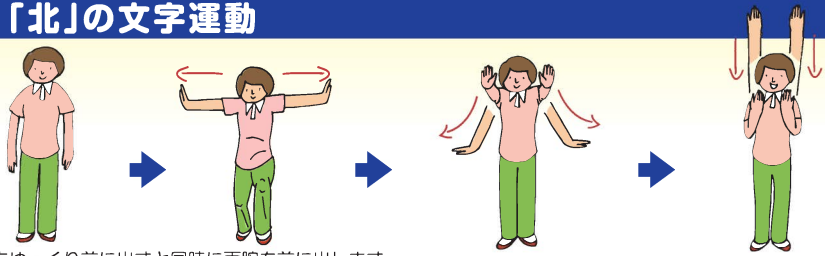
- ◆無理なく安全に
安全に配慮して体操することが大切です。無理のない範囲で楽しく体操しましょう。
- ◆継続こそ力なり
体操は継続して行うことで効果が期待できます。定期的に長く続けましょう。

私が振り付けを担当しました。一緒に体操しましょう！

振り付け
芋洗坂係長
(北九州市特命大使)



1 「北」の文字運動



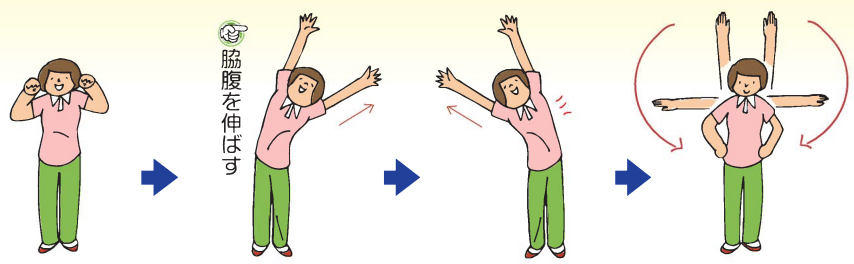
- 右足をゆっくり前に出すと同時に両腕を前に出します
- 両手を大きく横に開いて、胸を張り、「北」という文字を大きく描きます
- 2回目は左足を前に出し、同じように「北」の文字を描きます
- ☺ ゆっくり深呼吸しましょう

2 肘と肩の運動



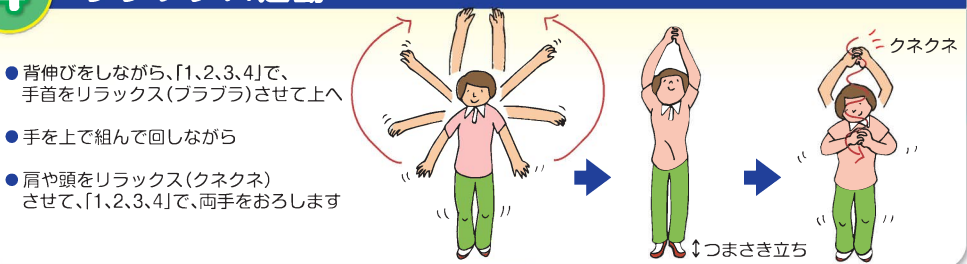
- 足を屈伸させながら肘を曲げます
- 肩を大きく回して、右向きで、背中を丸めます
- 足を屈伸させながら肘を曲げ、肩を大きく回して、左向きで、背中を丸めます

3 「バンザイ!」運動



- 脇腹を伸ばすように、右にバンザイ
- 同じように、左正面にバンザイ
- 手を大きく回して腰につけます

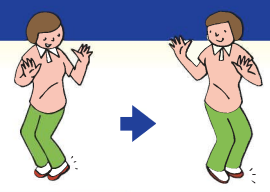
4 リラックス運動



- 背伸びをしながらか、「1、2、3、4」で、手首をリラックス(フラフラ)させて上へ
- 手を上で組んで回しながら
- 肩や頭をリラックス(クネクネ)させて、「1、2、3、4」で、両手をおろします

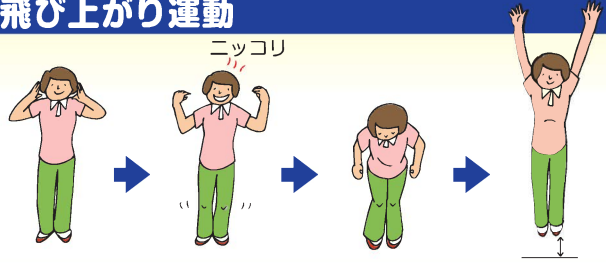
5 バイバイ運動(手と足を逆に腰ふり運動)

- 「1、2、3、4」で、足は、つま先から右方向へ、手は、左、右、左、右
- 「1、2、3、4」で、足は、かかとから左方向へ、手は、右、左、右、左
- ☺ 手と腰を逆に動かしますが、リズムに乗れば動かしやすくなります



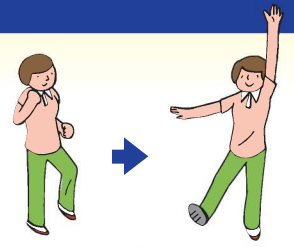
6 笑顔に合わせて飛び上がり運動

- 手で大きく笑顔を作ります
- そのまま大きくジャンプします



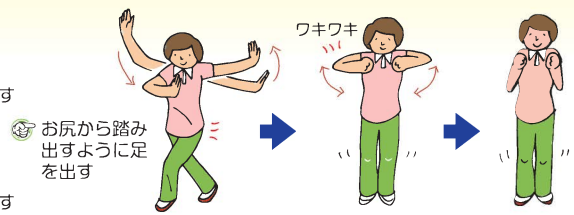
7 足踏みから飛び上がり運動

- 右足から「1、2、3、4」と足踏みます
- 手と足を交差させる感じで、大きくジャンプ(左足を前へ)
- 手と足を交差させる感じで、大きくジャンプ(右足を前へ)



8 片足を前に出して脇を締める運動

- ジャンプした右足をそのまま前に出し、右後ろにポーズを決めます
- 肘を水平に曲げて、脇を「1、2」と締めます
- 2回目は左足を前に出して、左後ろにポーズを決めます
- 肘を水平に曲げて、脇を「1、2」と締めます



9 「羽ばたこう」運動

- 足を屈伸させながら、手のひらを下に向け、肘を伸ばして羽ばたきます
- 「低め」「高め」「一番上」と3段階で羽ばたきます

