

## 14 バランスステップ



- まず、その場で足踏みをしましょう。
- 前後ステップ**
    - ①で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
    - ③、④で元に戻り、「5、6、7、8」はその繰り返しです
    - 左右2回ずつ行います
  - サイドステップ**
    - ①で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
    - ③、④で元に戻り、「5、6、7、8」はその繰り返しです
    - 2回行いましょう
  - 2歩サイドステップ**
    - ①で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
    - ③でさらに右足を横に出し、「4」で左足をそろえます
    - ⑤、⑥、⑦、⑧で元に戻ります
    - 2回行います

## 15 交叉歩き



- ①で右足を横に出し腕を開きます
  - ②で左足を右足に交叉させ腕も交叉させます
  - ③、④はその繰り返しです
  - ⑤、⑥、⑦、⑧で左足から交叉歩きで元に戻ります
  - 2回行いましょう
- ポイント** 足と手が連動するようにバランスよく行いましょう

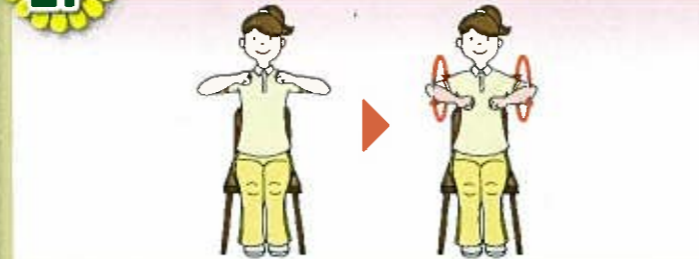
## 整理体操

## 16 肩・肘のストレッチ



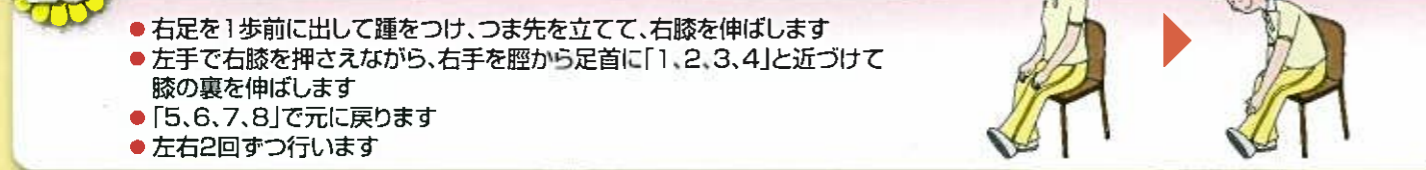
- 右手を前に出し、左手で右肘を持ち、「1、2、3、4」でゆっくり引き寄せます
- ⑤、⑥、⑦、⑧で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

## 17 腕・肩まわし



- 両肘をまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
  - ①、②で一周し、続けて③、④、⑤、⑥、⑦、⑧も同じように行います
  - その後前まわしを行います
- ポイント** 肘が円を描くように動かしましょう

## 18 ふともも裏のストレッチ



- 右足を1歩前に出して踵をつけ、つま先を立てて、右膝を伸ばします
- 左手で右膝を押さえながら、右手を脛から足首に「1、2、3、4」と近づけて膝の裏を伸ばします
- ⑤、⑥、⑦、⑧で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

## 19 足首まわし



- 右足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- ①、②で一周し、続けて③、④、⑤、⑥、⑦、⑧も同じように行います
- その後内側まわしを行います

## 20 深呼吸



- 背筋を伸ばして両手を広げながら、大きく息を吸い込みます
  - 腕を閉じながら、しっかり息を吐きます
  - 2回行います
- ポイント** 吸う時間より吐く時間を倍の時間をかけて行いましょう

保存版

北九州市オリジナル!



# きたきゅう 体操



### 「介護予防」ってなに?

介護予防とは、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることです。難しく考えず「健康づくり」ととらえて、日頃の生活をちょっと見直してみることが大切です。

### 「きたきゅう体操」ってなに?

高知市のいきいき百歳体操を参考に、リハビリテーション専門家の助言のもと、独自の動きを加えて北九州市の「介護予防体操」として開発しました。「きたきゅう体操」は、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランス力のアップなどを目的として、日常生活で行う動きが中心になっています。身近な健康づくりの体操となるよう親しみをこめて、「きたきゅう体操」という愛称で呼んでいます。きたきゅう体操は、20の体操から構成されています。主な特徴は次の4つとなっており、体力に自信のない方から自信のある方まで、幅広い層で利用できる体操となっています。



### 「きたきゅう体操」をはじめるまえに



- 椅子(車椅子)に座ったままでも行うことができる体操です。体力に応じて誰もが気軽に取り組むことができます。
- 転倒しない立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています。
- おもりを使って、効果的な筋力アップがはかれます。
- 動きを覚えることで、脳の活性化としても効果が期待されます。

#### 体操は自己管理で

安全に配慮して継続することが大切です。無理のない範囲で楽しく行いましょう。

#### スピードに気をつけて

体操はゆっくりの方が効果的です。ケガの予防にもなります。

#### おもりについて

最初はおもりが無い状態から始めましょう。慣れてきたら、おもりは軽いものからはじめ、数回無理がないことを確認してから、徐々に増やしましょう。

#### お互いに楽しく

週に1回は行いましょう。仲間と一緒に、楽しく取り組んでみましょう。



やってみよう!  
北九州市  
オリジナル!

介護予防体操

# きたきゅう体操



無理せず楽しく健康づくり! さあ、みんなで取り組みましょう!

リーフレットを見ながら運動しやすいように、イラストと説明は左右が逆になっているところがあります。

## 準備体操

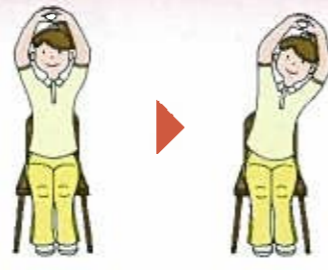
### 1 肩のストレッチ



- 両手を組んで「1、2、3、4」で上にあげて、肩の周囲を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 2回行います

**ポイント** 両手をあげ、肩のあたりをしっかり伸ばします

### 2 わき腹のストレッチ



- 両手を組み、上にあげます
- 「1、2、3、4」で右に身体を倒します
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

**ポイント** 体が棒にならないように、わき腹のあたりをしっかり伸ばします

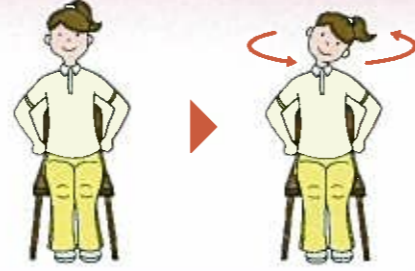
### 3 身体をひねる運動



- 両手を組み、肩の高さに腕をあげます
- 「1、2、3、4」で、身体を右にひねります
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

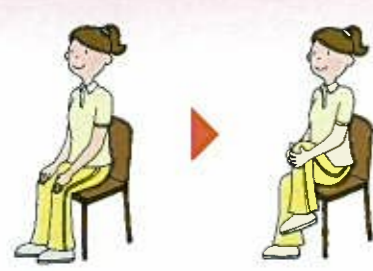
**ポイント** 手と同じ方向に顔を向けるとより効果的です

### 4 首のストレッチ



- 手を腰に当て、8呼吸数える間に大きく首を右にまわします
- 「1、2、3、4」で後ろまで廻し、「5、6、7、8」で前まで廻します
- 左右2回ずつ行います

### 5 股関節・膝関節を曲げる運動



- 「1」で右膝を上にあげて、「2、3、4」で右膝を身体に引き寄せ、お尻の筋肉を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

**ポイント** 背もたれから身体を起して行うようにしましょう

### 6 アキレス腱のストレッチ



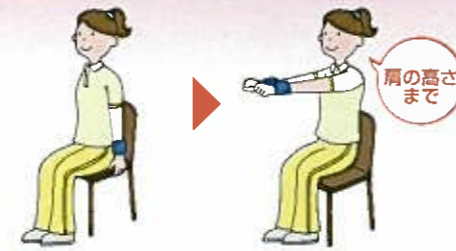
- 「1」で右足を1歩前に出し、「2、3、4」で右膝を曲げ重心をうつし、左足のアキレス腱を伸ばします
- 「5、6、7、8」で右足を元に戻します
- 左右2回ずつ行います

**ポイント** かかとが浮かないようにしましょう

## 筋力向上体操

おもりをつけて行うと効果的です

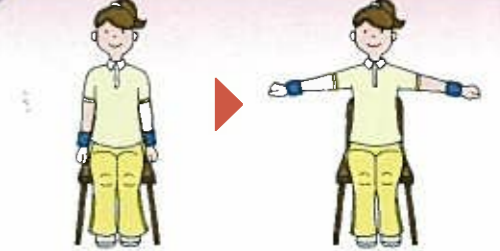
### 7 腕を前にあげる運動



- 「1、2、3、4」で腕を前にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

**ポイント** 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

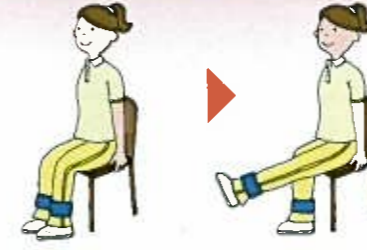
### 8 腕を横にあげる運動



- 「1、2、3、4」で腕を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 4回を2セット行います

**ポイント** 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

### 9 膝伸ばし運動



- 「1、2、3、4」でゆっくり膝を伸ばします
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

**ポイント** つま先をあげると効果的です

### 10 足の後ろあげ運動



- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を後ろにひきます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

**ポイント** 体が前に倒れないように、しっかり起こしておきます

### 11 足の横あげ運動

- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

**ポイント** 体が横に倒れないように、しっかり起こしておきます

## バランス・協調体操

### 12 立ち・すわり運動



- 両手を組んで、肩の高さにあげます
- 「1、2、3、4」でお辞儀をしながら、重心を前に向け、お尻が浮いたら膝を伸ばして立ちあがります
- 「5、6、7、8」でゆっくり座ります
- 4回を2セット行います

### 13 つま先立ち・かかと立ち



- 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします。これを8呼吸2回行います
- 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします。これを8呼吸2回行います