立ちバージョン

とよあけ健康体操

～上段　足軽コース　約10分～
～下段　武将コース　約20分～

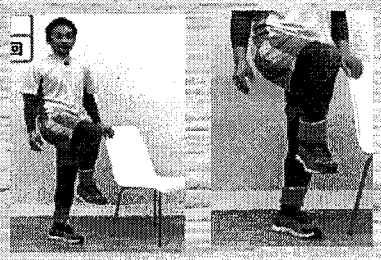
1．つま先あげ　両足:3秒×10回
つまづき対策　3秒×20回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2．かかと上げ　両足:3秒×20回
階段昇降に有効　3秒×30回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3．片足立ち　左右:10秒×5回
バランス向上・転倒予防　20秒×5回



ひざをおへその位置まで上げましょう

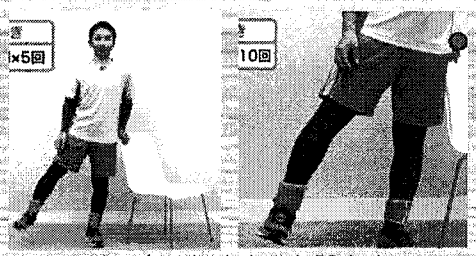
4．スクワット　両足:10秒×5回
ひざ痛対策・腰痛予防　20秒×5回

ひざがつま先より前に出ないように、
お尻は後ろに落とすようにしましょう

5．ひざ伸ばし　左右:10秒×　5回
ひざ痛対策　10秒×10回

ひざをしっかり伸ばしてつま先は天井に
向けましょう

6．足ひらき　左右:10秒×　5回
ふらつき・転倒予防　10秒×10回

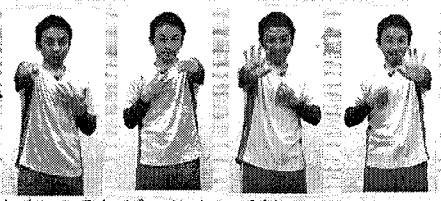


つま先は前に向けたまま足を開きましょう

7．手をあげる　両手:10秒×　5回
５０肩・肩痛予防　20秒×10回

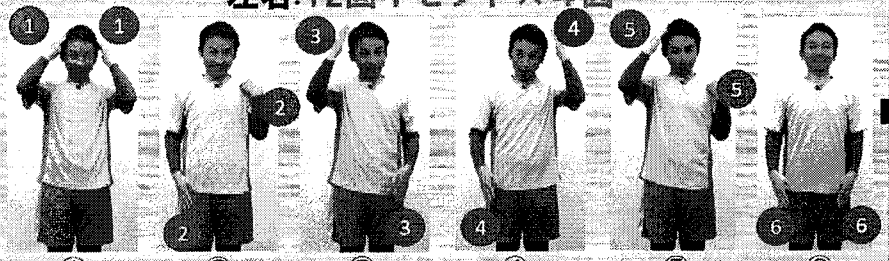
指先を伸ばしたまま胸の高さから
顔の横まで上げる
息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8．認知症予防１ グーパー
左右：8回１セット×４回



片方の手をグーにして前に、
もう片方の手をパーにして胸に当てます
逆も行いましょう

8．認知症予防１　２と３のリズム
左右:12回１セット×４回



①　②　③　④　⑤　⑥

片方の手は 頭・下ろす　もう片方の手は 頭・肩・下ろす　逆も行いましょう

9．認知症予防２　じゃんけんたたき

足軽：手でじゃんけん　　武将：足でじゃんけん

勝った人は負けた人の手の甲を叩く
負けた人は叩かれないように手を抜く　　出来る方は、立ったまま行いましょう

注意点　・無理をしないように行いましょう　・つかまる物を用意して安全に行いましょう
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう
・声を出して息を吐きながら行いましょう　・途中で水分補給をして下さい

制作／医学博士・理学療法士　都築 晃、理学療法士　東 靖子
豊明市高齢者福祉課（0562－92－1261）
協力／豊明市リハビリテーション連絡協議会
監修／藤田保健衛生大学

参考資料
愛知県豊明市資料