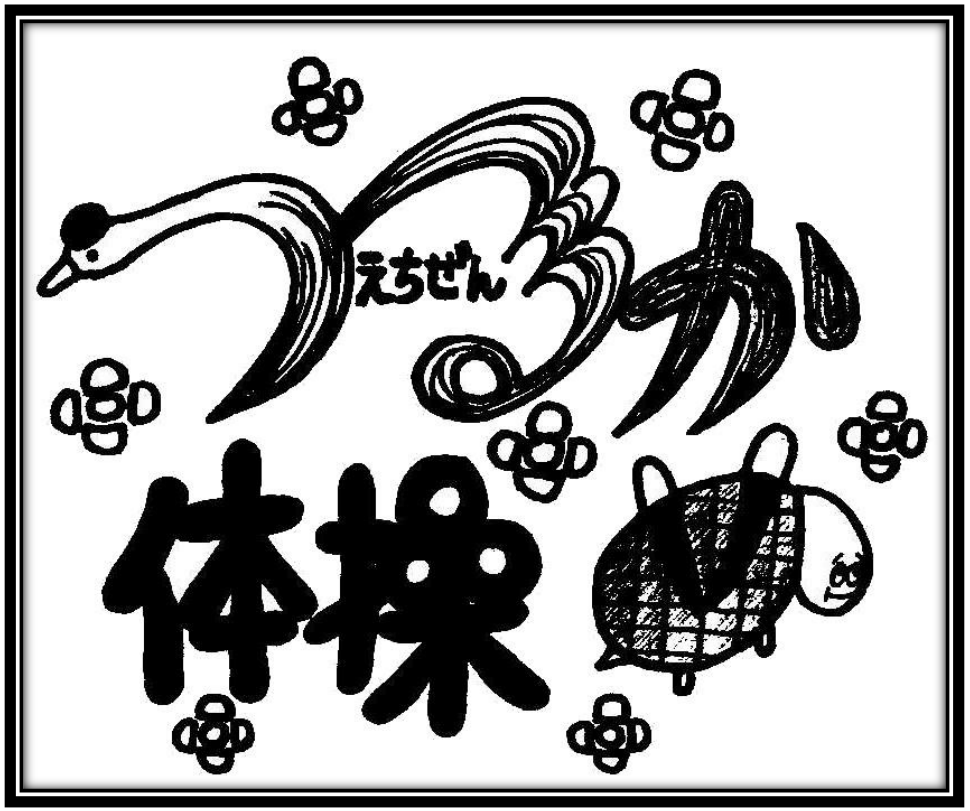
○ 第7回 丹生郡医師会健康公開講座 ○

10分間でわかる「つるかめ体操」

・みんなで体操・



平成24年　9月30日(日)

福井県健康管理協会
作業療法士　釣部　雄史

越前 つるか体操

（１） 深呼吸

（２） 首の運動
前・後 左・右 まわす

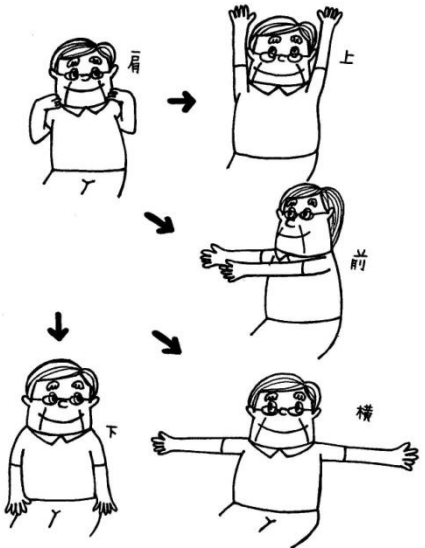
（３） 肩の上げ下げ

（４） 体の伸展

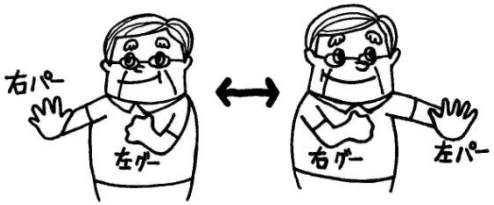
（５） 体の横まげ

（６） 胸の筋肉の
ストレッチ

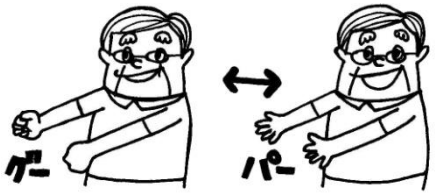
（７） 腕の運動
肩→上→肩→前
→肩→横→肩→下



（８） 腕・指の運動
前パ 胸グ

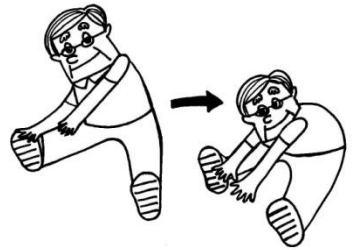


前グ 胸パ



（９） 柔軟体操
｛閉脚｝

｛開脚｝



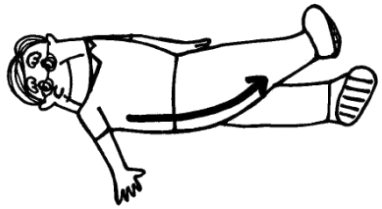
（１０） 足関節底背屈
（アキレス腱伸ばし）

（１１） 股関節の内外旋
（足首からつま先
を内・外側）

（１２） 股開き
ひざを床に
押しつける

（１３） 全身伸ばし

（１４） 体のねじり



（１５） おしりあげ

（１６） おへそのぞき

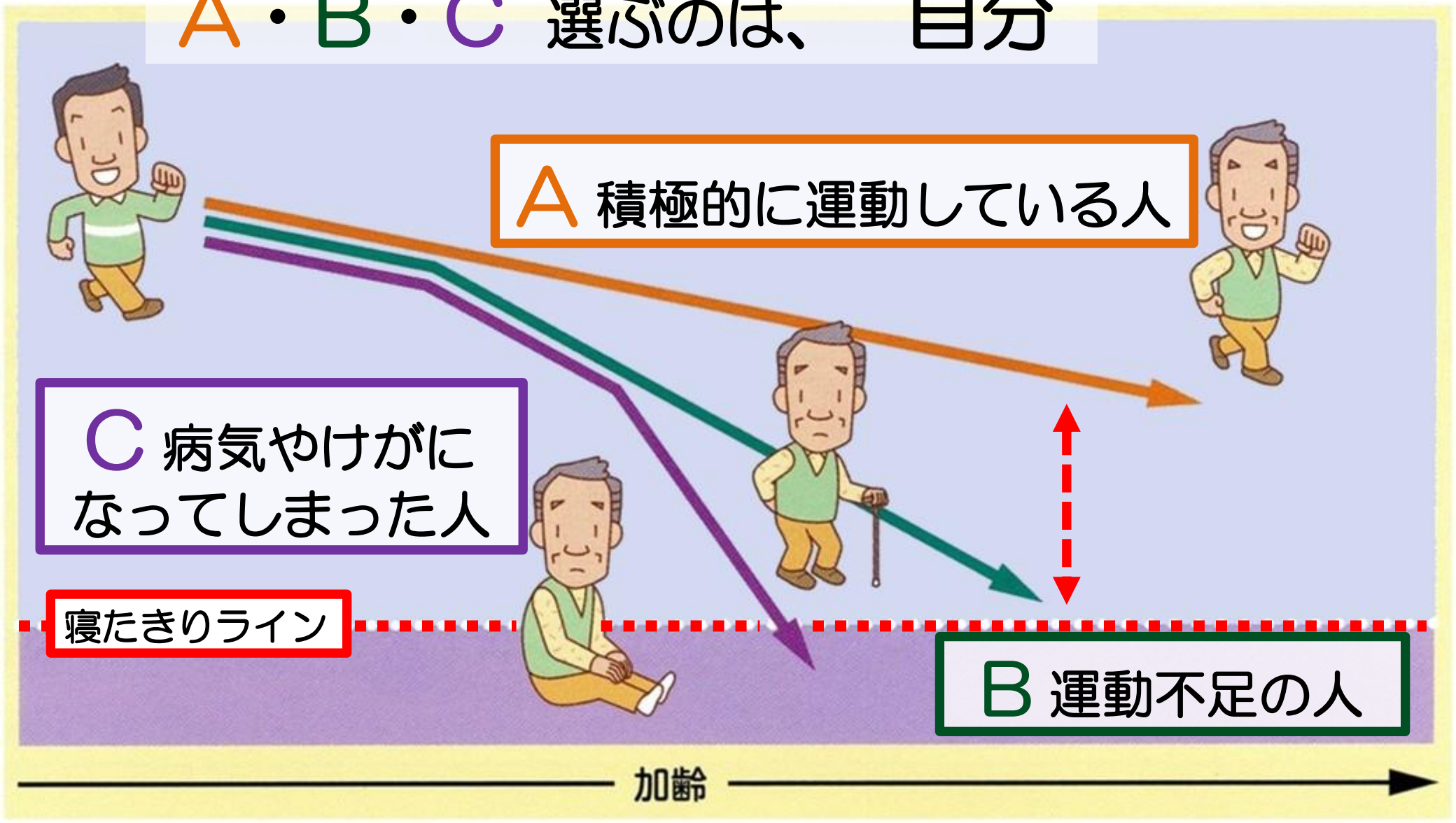
（１７） 深呼吸

越前町 地域包括支援センター
福井県健康管理協会

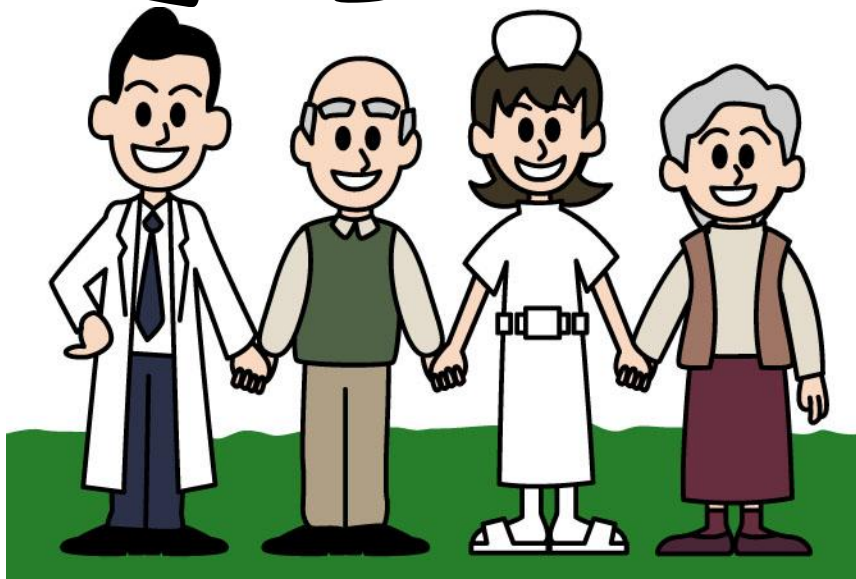
絵 宇野 舞衣

○ 皆さんは、どの道を選びますか？

A・B・C 選ぶのは、 自分



体の変化



● お年を召していくと

○運動しない・したくない・抑うつ

○同じ動作の繰り返し（畑など）

○年をとると利口になってあまり大きな動きをしない
（動きが最小限）

○若いころは、日常生活が訓練になっていた

○筋肉・腱がかたくなる

ストレッチ体操
（つるかめ体操）
筋肉をやわらかくする

血の循環が悪くなる

力が入りにくくなる

関節の動きが悪くなる

体を動かしにくくなる

○疲れやすくなる

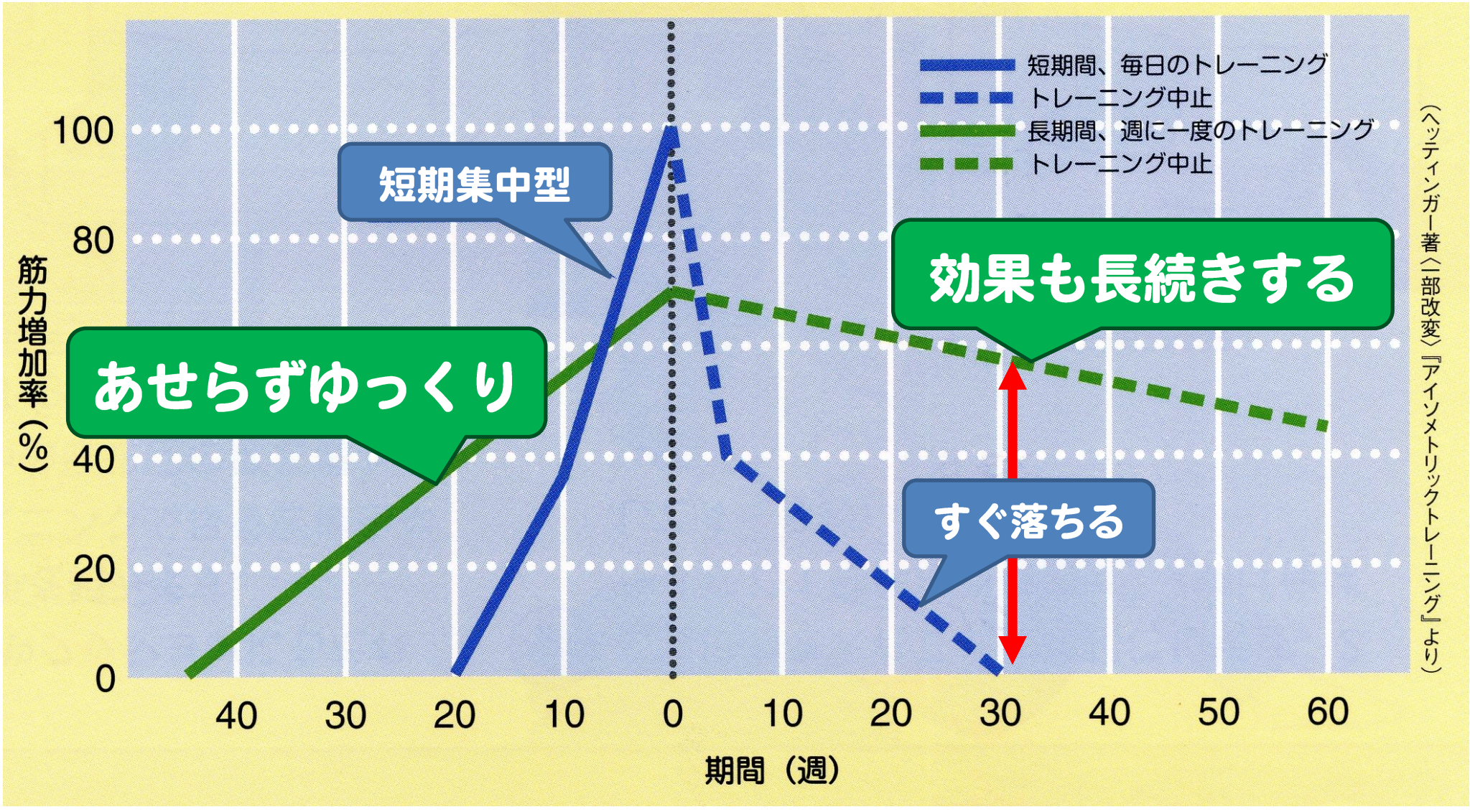
○バランスが悪くなる

○全身の持久力が低下する

○転倒時に大きなけがになりやすい

○動きたくなくなる

○ 訓練（体操）続け方は？


短期間、毎日のトレーニング
トレーニング中止
長期間、週に一度のトレーニング
トレーニング中止
短期集中型
効果も長続きする
あせらずゆっくり
すぐ落ちる
筋力増加率（%）
100
80
40
20
0
40
30
20
10
0
10
20
30
40
50
60
期間（週）
（ヘッティンガー著〈一部改変〉『アイソメトリックトレーニング』より）

○ 気長に続けるためのコツ

１つ目　自分にあった体操を見つける

２つ目　いつやってもいい

３つ目　毎日しなくてもいい

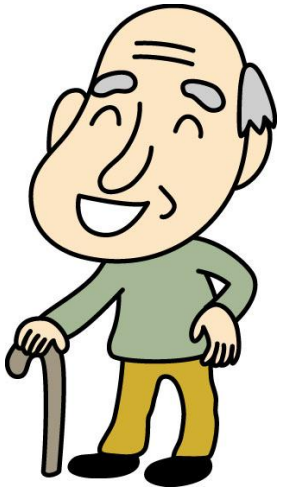
４つ目　自分のために行う

５つ目　体操に興味を持って

６つ目　みんなで楽しく

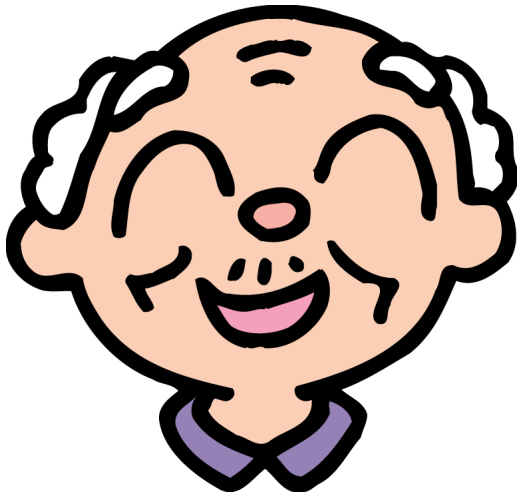
軽い体操やってみよう

- 体伸ばし
- 足の運動
- 腕の運動
- 指の運動



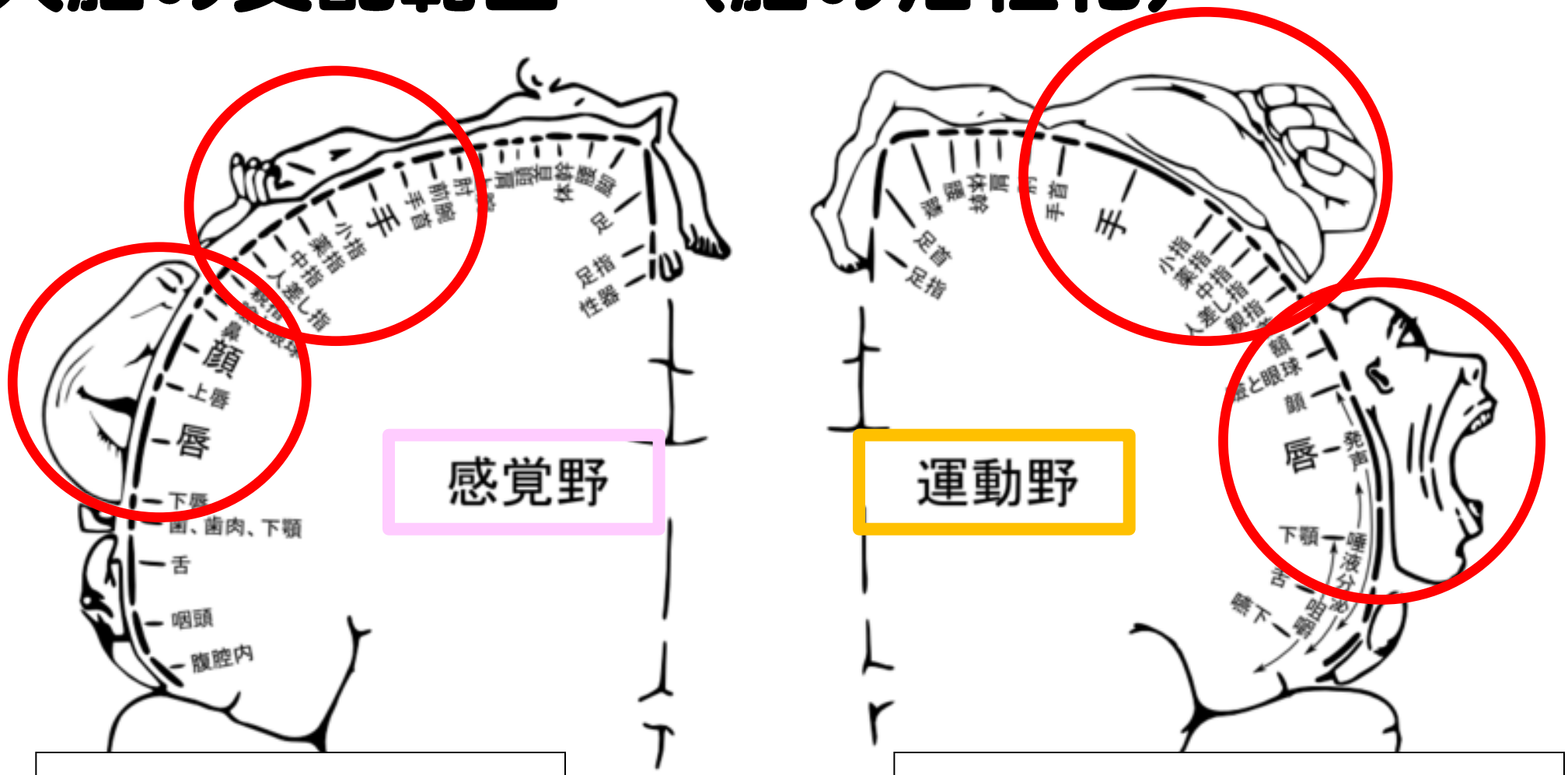
●つるかめ体操と同時に行うとより効果があること

＊体操（つるかめ）の基本



・笑う
・大きな声を出す
・会話をする
・指を動かす
・体を動かす（伸ばす）
・少しづつでも続ける（習慣にする）
・地区、町内の行事にはまず参加する
（歩く・人前に出る）

大脳の支配範囲　（脳の活性化）



•指・上肢
作業の必要性

•顔•口
話すことの必要性
食べることも必要

● まとめ

つるかめ体操を行うことによって

○ 健康で元気になれる

・体が柔らかくなる

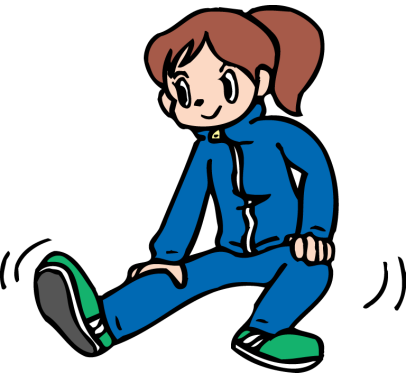
・つかれにくい体になる

○ 認知症の予防になる

・脳の血の循環が良くなる

・刺激になる

・生活にはりが出てくる



最後に

越前町の町民は、
つるかめ体操をして

健康で元気