

『元氣じゃけんひろしま21』 は広島市の健康づくり計画です

広島市では、市民一人ひとりが健康なライフスタイルを確立することにより、壮年期死亡を減少させるとともに、介護を必要とする状態にならずに生活できる期間の延伸と生活の質の向上を図ることを目的として、健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21」を策定しました。

日本人の三大死因である「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」はいずれも生活習慣病であり、適正な食事や運動不足の解消、禁煙、ストレスをコントロールするなどといった健康的な生活習慣を身につけることによって、発症を予防することができます。一人ひとりの体力や健康状態に応じた無理のない運動は、高齢者の寝たきり予防だけでなく、生活リズムの調整、疲労回復、ストレス解消など、生活の質の向上にも大きな効果があります。

この「元氣じゃけん体操」は、広島市の2000年～2001年記念事業として公募した「広島の歌」グラウンプリ曲「アオギリのうた」に合わせて、筋力・柔軟性・バランス力のアップを目的として作成し、特に高齢者の方の転倒予防に最適な動きになっています。

あわせて本市では、身近で手軽にできる運動として、健康ウオーキングの推進に取り組み、健康ウオーキング啓発冊子「歩こうや！ひろしま」を作成し、ご希望の方に配布しています。

どうぞ皆様の健康増進の一助としてご利用いただきますようお願いいたします。



〒730-8586
広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
広島市社会局保健部保健医療課保健予防・指導係
TEL 082-504-2622 FAX 082-504-2258

平成30年4月から課名変更
広島市健康福祉局保健部健康推進課
問い合わせ先：082-504-2290

元氣じゃけん体操

曲：「アオギリのうた」

老化を遅らせて健康寿命を延ばし、いつまでも楽しく生き生きと生活するためには、ウオーキングに合わせて筋力・バランス力・柔軟性などのトレーニングも大切です。

① ヲ前奏

基本姿勢（バランストレーニング） … I II IIIの中からバランスがとれる足位置を選ぶ



I. 右足のつま先に左足のかかとをつけて立つ（**タンデム**）
体重は両足に均等にのせる

II. Iの足位置から左足を半足分前に出して立つ

III. IIの足位置から左足を左外側にずらし足幅をとって立つ

② ヲ電車にゆられ 平和公園 やつと会えたね アオギリさん

タンデム歩行（4歩前進）

★健康歩行の維持
★転倒予防



◆右足を横に振り上げてから左足の前におろす
◆おろす足位置は自分の基本姿勢

③ ヲ小学校の校庭の木の お母さん

タンデムでの体制移動

◆両手を肩の高さに上げる
◆指先をできるだけ前方に伸ばす



◆基本姿勢にもどる

④ ヲたくさん たくさん たね生んで 家ぞくがふえたんだね

タンデム歩行（4歩後進）



◆左足を横に振り上げてから右足の後におろす
◆おろす足位置は自分の基本姿勢

⑤ ヲよかったね

タンデムでの視覚移動



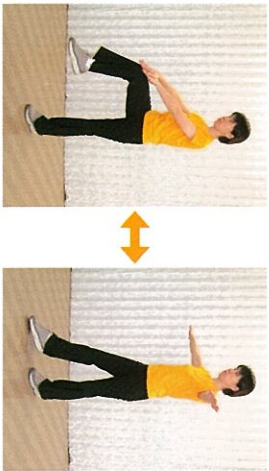
上を向く

下を向く

⑥ ㊼遠いむかしのきずあとを

**もも上げー右脚
（大腿前面の筋力強化）**

★健康寿命の延長
★膝痛の予防

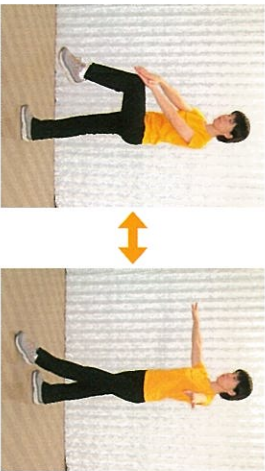


◆右脚もも上げを4回繰り返す
◆上げた足に両手でタッチする

⑦ ㊼直してくれるアオギリの風

**もも上げー左脚
（大腿前面の筋力強化）**

◆左脚もも上げを4回繰り返す
◆上げた足に両手でタッチする



⑧ ㊼遠いあの日のかないい できごと

かかと上げ（大腿後面の筋力強化）

右脚2回繰り返す → 左脚2回繰り返す



◆両膝は離さないで、かかとをゆっくり上げる
◆かかとを上げていくと同時に両肘も高く引き上げる

⑨ 曲の2番 ㊼㊼㊼

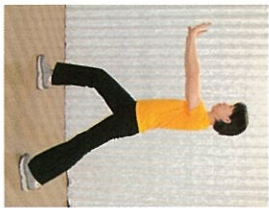
資料館で見た 平和の絵
いろいろな国の 人々や
私がみんなが考えてゆく広島を
勇気をあつめちかいます
あらそいのない国 平和の灯
遠いむかしのできごとを
わすれずに思うアオギリのうた
これから生まれてゆく広島を大切に

①～⑧の繰り返し

⑩ ㊼広島

ふくらはぎのストレッチ

★腰痛予防
★転倒予防

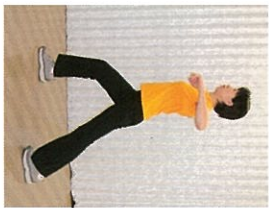


◆右足を一步前に大きく踏み出す
◆うしろ足のつま先は真つすぐ前にむける
◆両手は、指先まで力をいれてパーに開く

⑪ ㊼ねがいは

**{ 胸のストレッチ
広背筋の強化 }**

★猫背予防
★肩こり予防

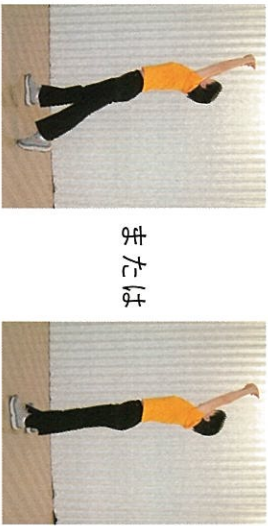


◆肩甲骨と肩甲骨をひきよせるようにして、胸をはる

⑫ ㊼ただひとつ

全身のストレッチ

★腰痛予防
★肩こり予防
★生活機能維持



◆両手を組んで、手のひらを上に背伸びをする
◆バランスがとりにくい時は両足横で背伸びを行う

⑬ ㊼せかい中のみんなの 明るい笑顔

⑩～⑫の繰り返し（但し、一步踏み出す足は左足）

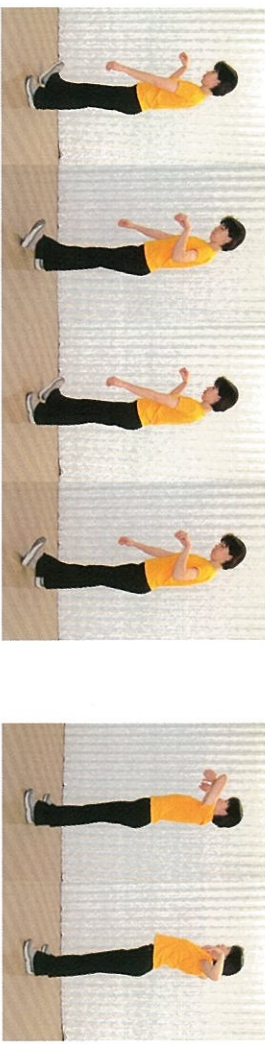
⑭ ㊼エンディング

**{ 前頸骨筋の強化
リラクゼーション }**

★転倒予防
★肩こり予防

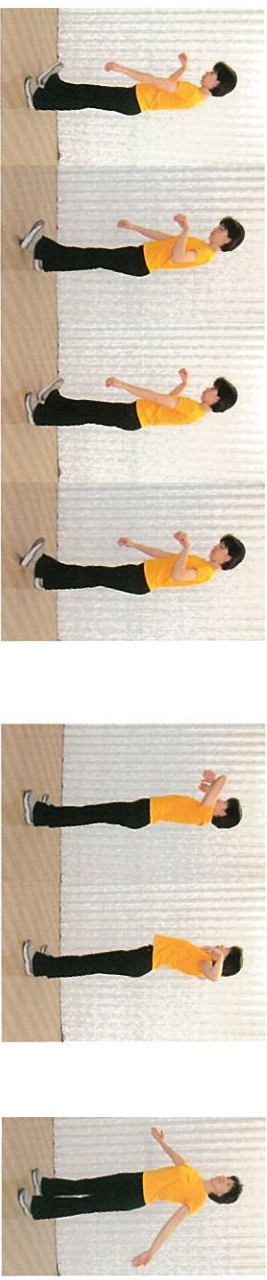
つま先上げ

操り人形のように、つま先を引き上げる



右 → 左 → 右 → 左 → 肩回し（大きく一回）

つま先上げ 繰り返し



右 → 左 → 右 → 左 → 肩回し → 深呼吸