

もりやま

プラス

体操



はじめませんか？



“もりやまプラス体操”



「もりやまプラス体操」ってどんな体操？

「もりやまプラス体操」は、
“いつでも”、“どこでも”、“だれでも” 簡単に取り組める体操です。

日常生活の中でいつもより10分多く身体を動かすことで、**身体の筋力や柔軟性・心身の健康が“プラス (+) される”**ことを期待して、「もりやまプラス体操」と名付けました。



守山市公式
YouTubeで
配信!!

※令和3年2月1日(月)午後1時~
配信予定

「もりやまプラス体操」はいつやればいいのか？

「もりやまプラス体操」は、①上半身、②下半身、③お口、④脳トレの4つの体操があり、それぞれ**約10分間の体操**です。

少しの時間や、いつもの運動や体操の後、お散歩の前などに**ちよっと気になるところ**や**もっと鍛えたいところ**を選んで、自分のペースで取り組みましょう！

楽しく続けて、
“**フレイル (虚弱)**”
を**予防**しましょう！

プラス先生



※ フレイル (虚弱) とは
「高齢期に起こりやすい筋力や心身の活力が低下した状態」のことをいいます。

体操のご紹介

1

上半身のトレーニング P2-5

上半身を柔らかくして、柔軟な身体を作りましょう！

- ・肩甲骨のストレッチ
- ・肩関節のストレッチ
- ・握力のトレーニング



2

下半身のトレーニング P6-7

下半身の筋力を鍛えて、丈夫な身体を作りましょう！

- ・股関節と膝関節の体操
- ・ふくらはぎの体操



3

お口のトレーニング P8-10

お口の体操で、健康な身体づくりを目指しましょう！

- ・深呼吸
- ・唾液腺のマッサージ
- ・首・表情筋・舌の体操
- ・パタカラ体操



4

脳のトレーニング P11-13

頭の体操で、脳の活性化を目指しましょう！

- ・コグニサイズ（コグニステップ）
- ・グーパー脳トレ
- ・人差し指と親指脳トレ



～ 体操をはじめる前に ～

- 1 十分なスペースと椅子（支えになるもの）を用意しましょう。
- 2 水分をしっかりと取りましょう。
- 3 無理のない範囲で行いましょう。

DVDの操作

- ①DVDを挿入したら、「メニュー」画面が表示されます。
- ②「メニュー」画面から、お好きな体操を選んで再生できます。





1

上半身の



トレーニング



(ご注意) 息を止めないように数を数えながら行いましょう。

1

肩甲骨のストレッチ①



- ①左の手を背中に回し、首を右に傾けます。
- ②右手で頭を持ちます。

- ③20秒数えます。
- ④反対側も行います。

2

肩甲骨のストレッチ②



- ①椅子に座ります。
- ②足を少し広げて、両手は膝の上に置きます。

- ③手に少し体重をかけたまま、右を向くように身体をひねります。
- ④20秒数えます。
- ⑤反対側も行います。

3

肩甲骨のストレッチ③



①両手を頭の後ろで組み、左右の肩甲骨を引っ張るように胸を張ります。

②20秒数えます。

4

肩甲骨のストレッチ④



①クロスした両手で両肩を触ります。

②そのままお辞儀をします。
③20秒数えます。

5

肩甲骨のストレッチ⑤



①手で肩を触わり、肘で大きく円を描くように、肩甲骨を回します。

②後ろへ10回、回します。

6

肩関節のストレッチ①



①両手を組みます。

②まっすぐ上に持ち上げます。
③20秒数えます。

7

肩関節のストレッチ②



①後ろで両手を組みます。

②できるだけ高く持ち上げます。
③20秒数えます。

8

握力のトレーニング①



①両手で軽くグーパーをします。

②グーパーを10回繰り返します。

9

握力のトレーニング②



①両手をグーで握ります。

②5秒強く握り、緩めます。

③5回繰り返します。

10

握力のトレーニング③



①両手の親指と人差し指を合わせます。

②5秒強く押し合い、緩めます。

③親指と中指、
親指と薬指、
親指と小指、
と順に行います。





2

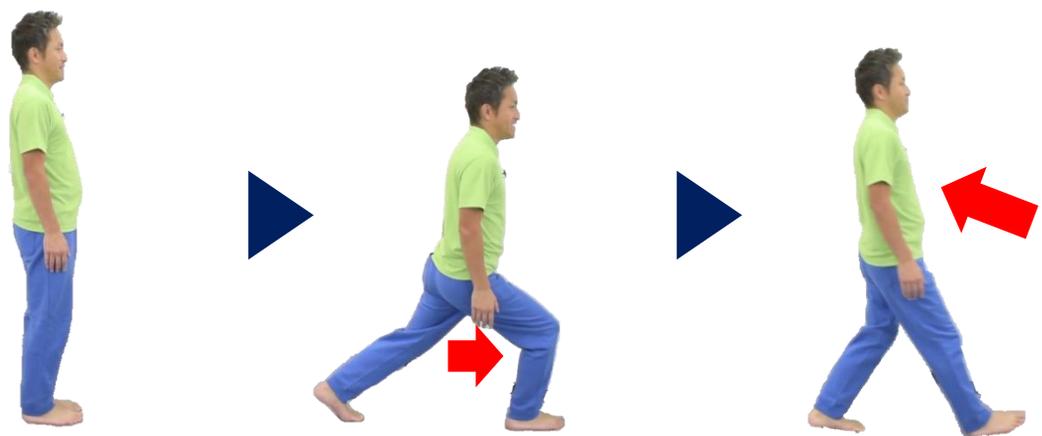
下半身の トレーニング



(ご注意) ふらつく人は、支えになる場所を持ちながら行いましょう。
バランスが崩れ、転倒しないように注意してください。

1

股関節と膝関節の体操①



①両足を揃えてまっすぐ立ちます。

②右足を大きく一歩前へ出します。

④前の足でグッと床を押し、元の姿勢に戻ります。

③股関節と膝関節を深く曲げていきます。

⑤左右10回ずつ行います。

2

股関節と膝関節の体操②



①足を肩幅より大きめに開きます。

②つま先は、やや外側へ向けます。

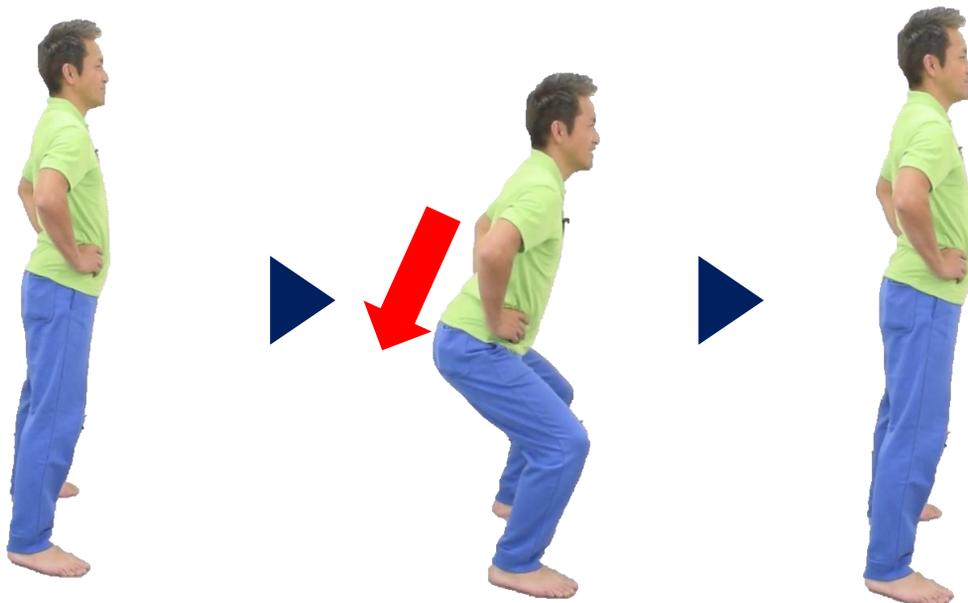
③上半身はまっすぐにし、股関節と膝関節を深く曲げていきます。

④元の姿勢に戻ります。

⑤左右10回ずつ行います。

3

股関節と膝関節の体操③



①足を肩幅程度に開きます。
②腰や支えに手を当てて、
バランスをとります。

③4つ数えながら、
膝を深く曲げます。

④4つ数えながら。
元の姿勢に戻ります。
⑤10回繰り返します。

4

ふくらはぎの体操



①支えになるところに両
手を添えて、背筋を伸
ばします。

②4つ数えながら、
ゆっくりと両足のかかと
を持ち上げます。

③4つ数えながら、
ゆっくりと元の姿勢に
戻ります。
④10回繰り返します。





3

お口の



トレーニング



1

深呼吸



- ①椅子に座り、背筋を伸ばします。
- ②お腹に手をあてます。

- ③鼻から大きく息を吸い込んで…

- ④口からゆっくり息を吐きだします。
- ⑤5回繰り返します。

2

唾液腺のマッサージ



- ①人差し指から小指までの4本の指を頬にあてます。
- ②大きく円を描くように、ゆっくり後ろから前へ回します。
- ③10秒間繰り返します。

- ④両手の親指であごの下から舌を突き上げるように、ぐーっと押します。
- ⑤10秒間繰り返します。

3

首の体操



- ①首を左右に傾けます。
- ②左右10秒間繰り返します。
- ③顔を左右に向けます。
- ④左右10秒間繰り返します。
- ⑤首を大きく回します。
- ⑥左右2回ずつ繰り返します。

4

表情筋の体操



- 「イ」
- ①唇を横にひいて口角を引きあげます。
 - ②5回繰り返します。
- 「ア」
- ③口を大きくあけます。
 - ④5回繰り返します。
 - ⑤口を閉じて、頬を大きく膨らませます。
 - ⑥5回繰り返します。

5

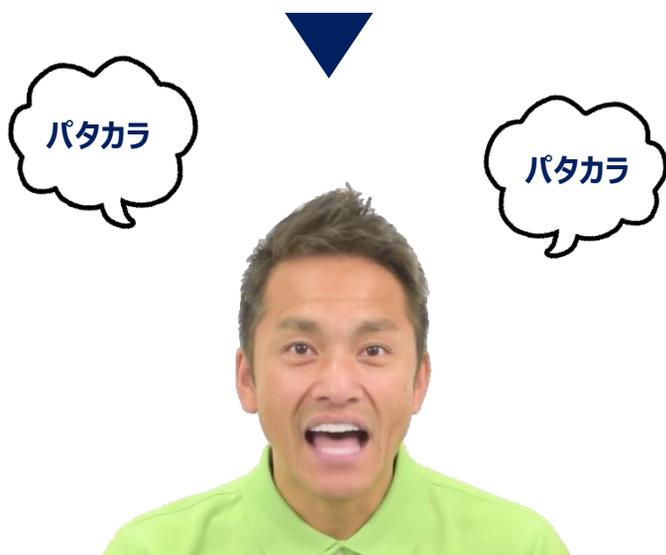
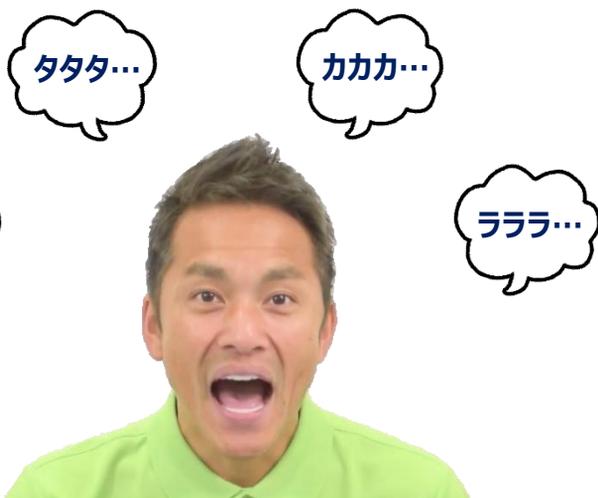
舌の体操



- ①舌を前に大きく出し、舌を引っ込めます。
- ②5回繰り返します。
- ③舌を左右交互に大きく動かします。
- ④5回繰り返します。
- ⑤舌を大きく回します。
- ⑥右回り、左回り5回ずつ繰り返します。

6

パタカラ体操



「パ」

- ①唇をしっかり閉めてから「パ」を発音します。
- ②10回繰り返します。

「タ」

- ③舌の上を上あごにつけて「タ」を発音します。
- ④10回繰り返します。

「カ」

- ⑤喉を締めることを意識しながら、「カ」を発音します。
- ⑥10回繰り返します。

「ラ」

- ⑦舌尖を上歯の裏につけて「ラ」を発音します。
- ⑧10回繰り返します。

「パタカラ」

- ⑨「パタカラ」を続けて発音します。
- ⑩5回繰り返します。

< ポイント >

- 「パ」… 唇の開け閉めを意識してみましょう。
- 「タ」… 舌の先を意識してみましょう。
- 「カ」… 舌の奥を意識してみましょう。
- 「ラ」… 舌を巻くことを意識してみましょう。





トレーニング



コグニサイズ (コグニステップ)



①「1」と声に出して数えながら、右足を大きく開きます。

②「2」と声に出して数えながら、右足を元に戻します。



③「3」と声に出して数える代わりに、手を叩いて、左足を大きく開きます。

④「4」と声に出して数えながら、左足を元に戻します。

⑤10まで繰り返します。

⑥慣れてきたら、20まで繰り返します。

3の倍数で手を叩きます！



- ①椅子に座り背筋を伸ばします。
- ②左手を前に出して、「パー」にします。
- ③右手は胸の前で「グー」にします。

- ④右手を前に出して、「パー」にします。
- ⑤左手は胸の前で「グー」にします。
- ⑥10回繰り返します。



- ⑦慣れてきたら、手の動きを反対にします。
- ⑧左手を前に出して、「グー」にします。
- ⑨右手は胸の前で「パー」にします。

- ⑩右手を前に出して、「グー」にします。
- ⑪左手は胸の前で「パー」にします。
- ⑫10回繰り返します。



1

2



- ①椅子に座り背筋を伸ばします。
- ②胸の前で、右手の「人差し指」を立てます。
- ③左手は、「親指」を立てます。

- ④声に出して、「1，2」のリズムで左右の指の形を入れ替えます。
- ⑤10回繰り返します。



1



2



手拍子

- ⑥慣れてきたら、指の形を変えるときに手拍子を入れましょう。
- ⑦「1，2，手拍子」を10回繰り返します。



2つのことを同時に行うと
脳が鍛えられるよ！

