

【パリポリくん健康体操】

- 体操の目的: 体力に自信のない人でも誰でもできる簡単な体操を行い、健康づくりや閉じこもりの予防
- 体操の名称: パリポリくん健康体操
 - ※パリ(姿勢張り体操)、ポリ(ポーズとリズム取り体操)
- 使用教室: ジャンプ教室、プレジャンプ教室、ステップ教室
- 作成関係者: ①草加市リハビリテーション連絡協議会
 - ②草加市地域包括支援センター
 - ③長寿支援課

※埼玉県立大学理学療法学科 田口孝行教授に体操を披露し、助言・指導を頂戴いたしました(平成29年2月)

一般介護予防事業・総合事業 <体系図> (平成29年度から)

元気
とどけ隊

スポーツ
クラブ

<事業>



一般介護予防事業

< 公募型 >

介護予防普及啓発事業
(包括実施)

高齢者マッサージ・
ストレッチ体操教室
(保健センター実施)

ドレミ♪でスッキリ教室

生きいき元気サロン

< 地域づくり型 >

団体向けの介護予防
(通称:プレジャンプ教室)
町会等の団体に対して、3か月の
講師派遣を行うもの

リーダー
養成講座

③

住民主体の介護予防
(通称:ジャンプ教室)

週1回 通年開催

町会等の単位で、体操教室

②

行政主体の介護予防
(通称:ステップ教室)

月2回 通年開催

包括圏域に1会場

①

通所型サービスC
(通称:ホップ教室)

週1回 4か月

通所型サービスB
通年開催

通所型サービスA
通年開催

通所サービス(現行)
通年開催



総合事業

<実施主体>

公的サービス

地域住民(市は後方支援)

民間サービス

パリポリくん健康体操

1. 緊張感を取りましょう～導入～
2. 姿勢コントロール(準備運動)
3. ダイナミックエクササイズ
4. 口の体操(体操の合間の体操)
5. 筋力トレーニング
6. バランス
7. ブレイントレーニング(認知症予防)

注意点

- 体調が悪いときは中止しましょう
- 息を止めたりいきんだりしないように、みんな
で数を数えながら、楽しくやりましょう
- 頑張らないで少しゆったりと行いましょう
- 大きくやりすぎないこともポイントです
- 転びそうな運動、痛みを伴う運動などは無理
をせず休憩してください
- 座って行う人は少し浅めに腰かけて背もたれ
に寄りかからないようにしてください

1. 緊張感を取りましょう～導入～

目的:

参加時の緊張感を取る狙いで行います
頭の体操がメインとなります。

導入の実施点

- 必ず全員、座わって行います。
- 体操は座って行っても大丈夫という安心感を作る狙いがあります。
- 間違えても良いという安心感をつくりましょう。「大丈夫」というフィードバックが大切です。
- 「出来る」という目的よりも和ませる目的です。
- 難易度別に分けています

難易度別～初級編～

- ①「ぐ～っと、ぱ～」

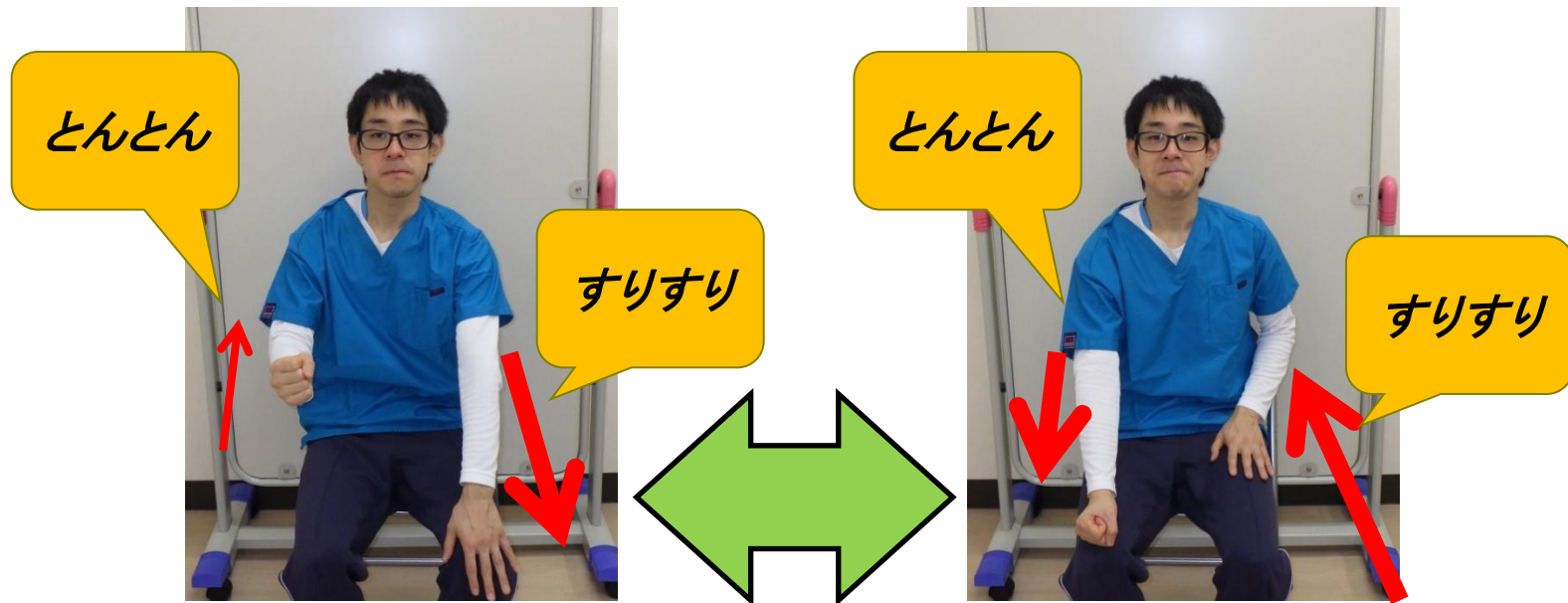
「胸元グー・前がパー」を繰り返し↓

「胸元パー・前がグー」に変化



難易度別～初級編～

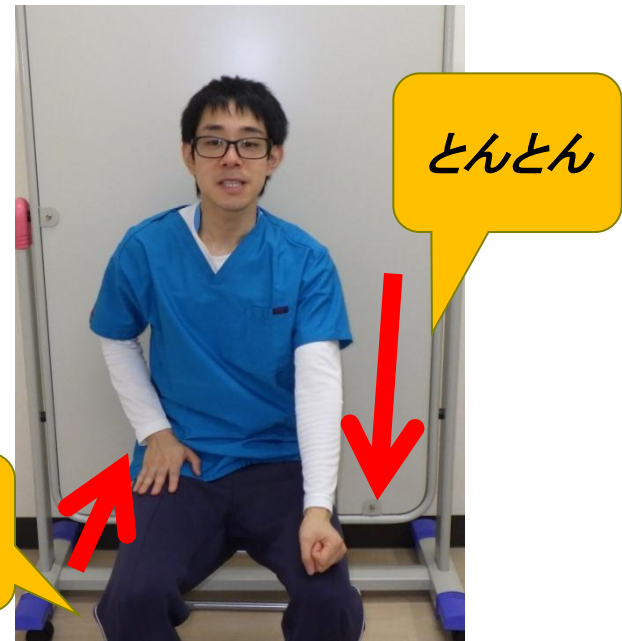
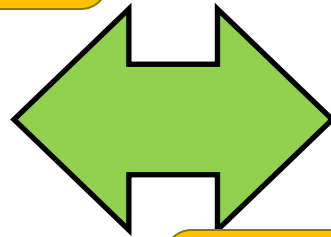
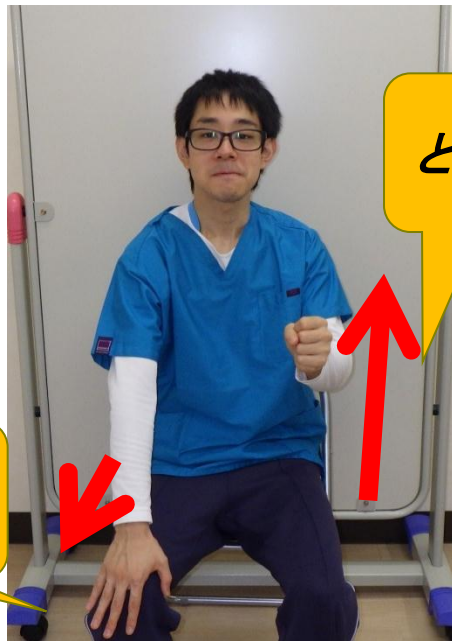
- ②「すりすり・とんとん」
左手膝上すりすり・右手とんとん



難易度別～初級編～

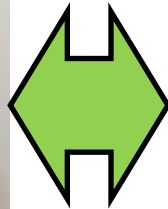
- ②「とんとん・すりすり」

右手膝上すりすり・左手とんとん(逆)



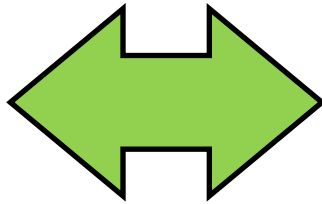
難易度別～初級編～

- 指運動①「おやおや、こっこ」
親指⇔小指



難易度別～中級編～

- 指運動②「親子おいかけっこ」
「左親指・右小指⇔左小指・右親指」



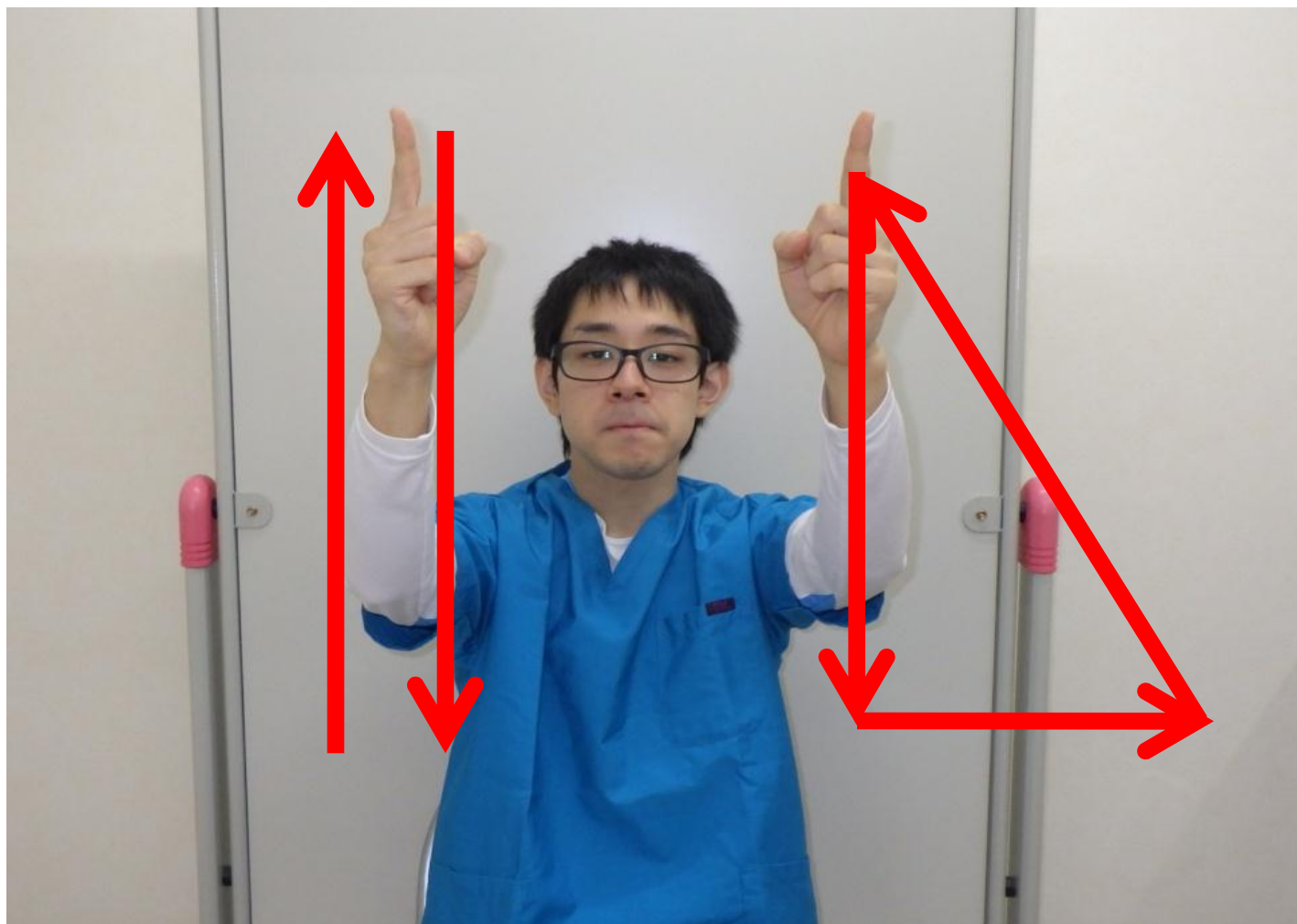
難易度別～上級編～

- 「二拍子・三拍子」

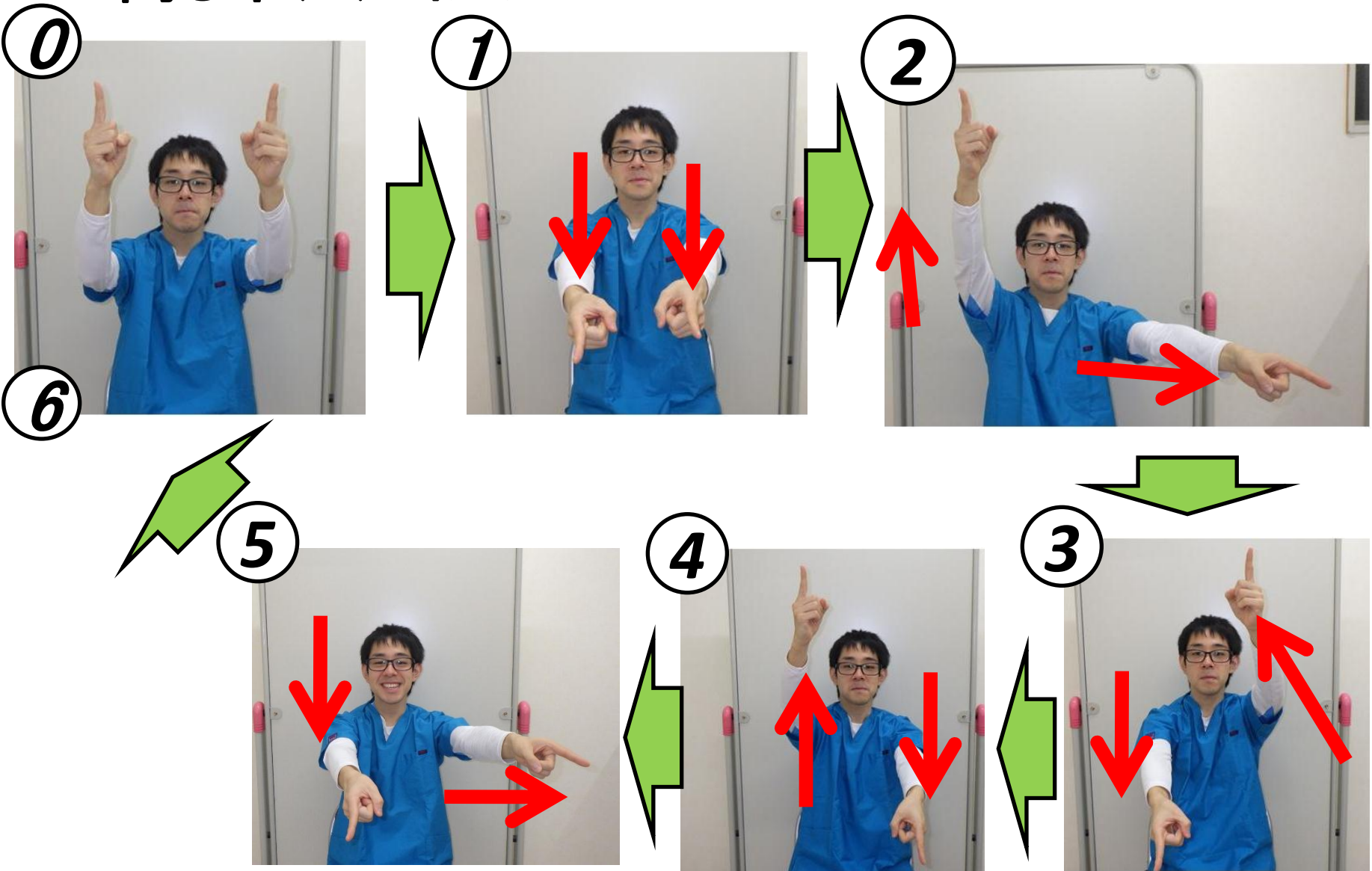
左三拍子・右二拍子を①から⑥までカウントしながら動かす。⑥で同じポジションなら正解。

次に右三拍子・左二拍子で変えて実施。

二拍子・三拍子



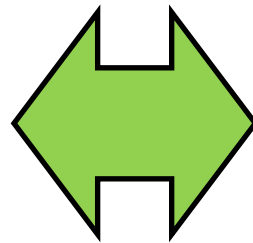
- 動かしながらカウントすると⑥で右・左
同じポジションに



難易度別～上級編～

- 指運動③「3本・2本」

「左小指と親指・右三本指⇔左三本指・右小指と親指」



おすすめの呼吸法

(自宅で試してみてください)

- まずは肺の中のだよどんだ空気を、時間をかけて出すことから始めましょう
- 口をすぼめてできるかぎり細く長くゆったりと吐いていきます(吸う倍の時間をかけてゆっくりと)
- 吐き残さないように無理やり力を入れて強く吐き出す必要はありません
- 呼吸は周りに合わせず、自分が楽に深呼吸できるリズムで行いましょう

2. 姿勢コントロール(準備運動)

目的

やわらかく身体を動かして、
理想的な姿勢に近づける

実施方法

- 頑張らないで少しゆったりと行いましょう
- カウント方法 (ゆっくりと行います)
1・2・3・4 → 5・6・7・8
4秒間かけて目的の動作を行います
- 立ってできる人も座って行うメニューにも挑戦
してみてください

ぐいっとあげてごっくん(4回)

- 声かけ

水を飲むようにゆっくりと天井を見上げて、やさしくごっくんするマネをする

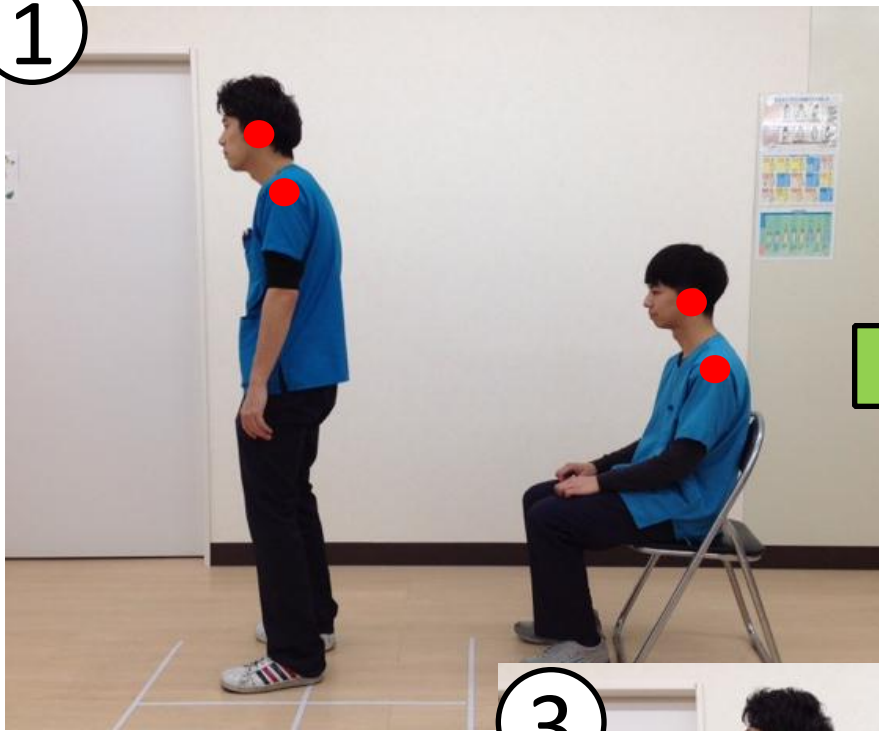
- 目的

首の前の筋肉を伸ばし、胸の上に頭が乗っかり、綺麗な姿勢を作る体操。

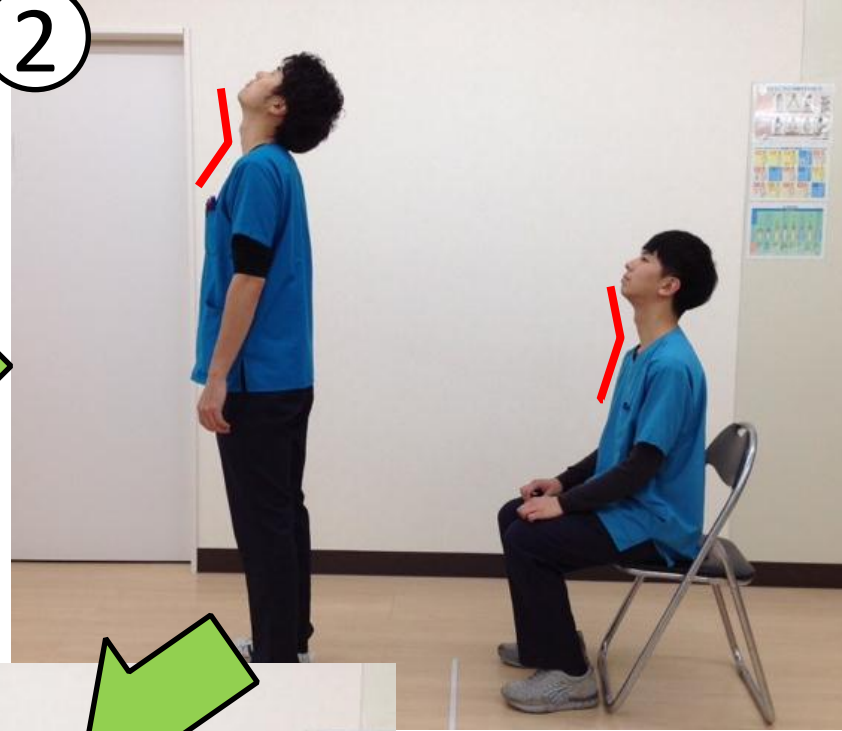
- 注意点

あごを引くときはやさしく軽く行う

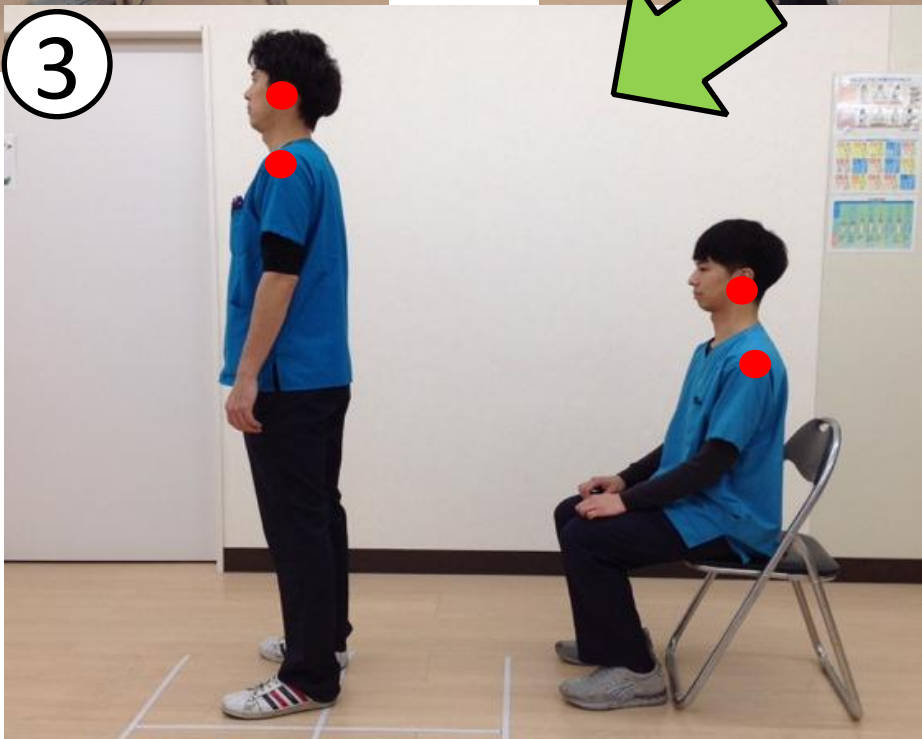
1



2



3



洋服つまんで肘でぐりんぐりん(4回)

- 声かけ

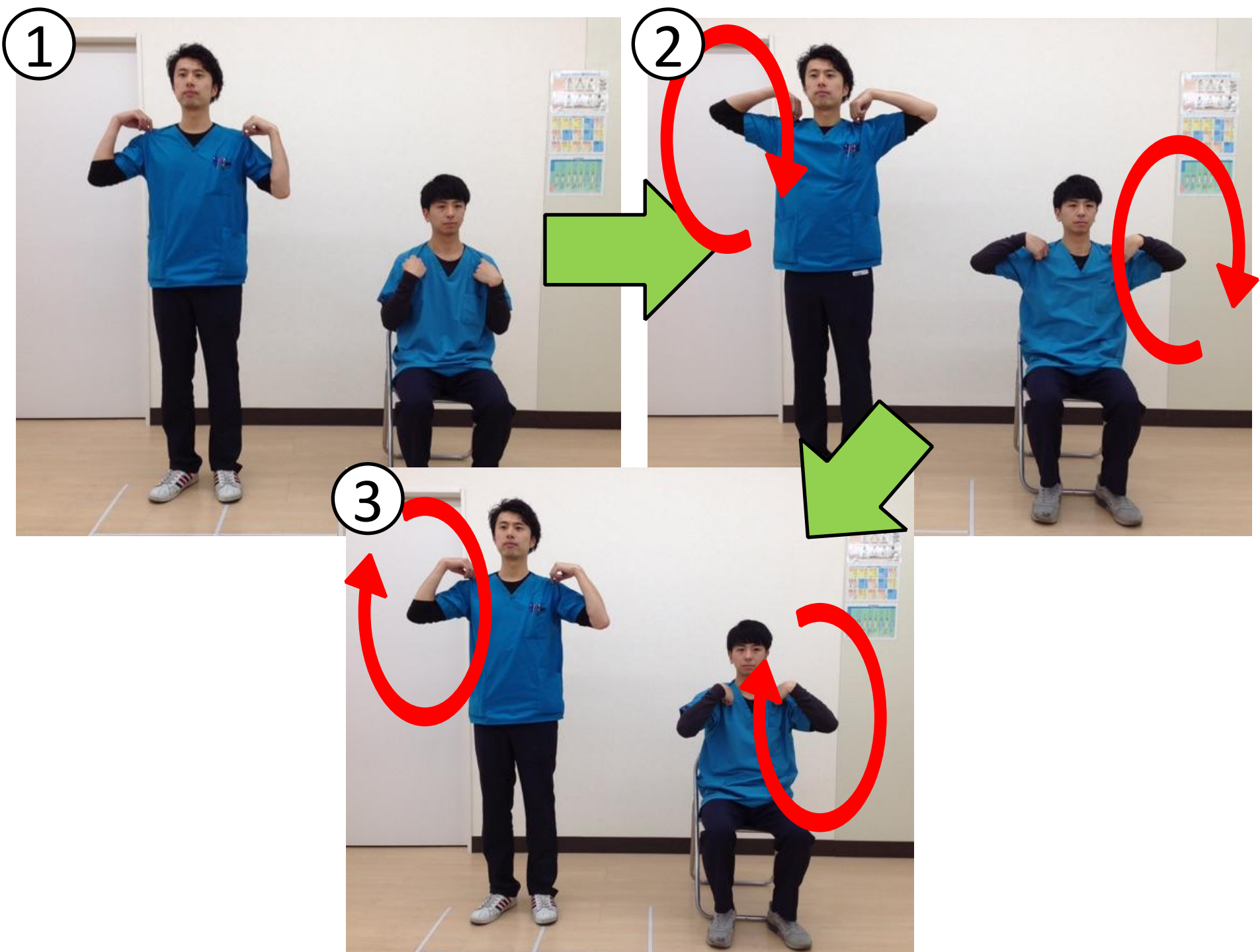
肘を曲げ洋服を軽くつまむ。突き出た肘で空中にやさしく丸を描く

- 目的

肩をやさしく持ち上げたり中心に寄せたり、肩甲骨を良く動かすことを意識する。胸が開き、背筋が伸び綺麗な姿勢を作る

- 注意点

あごが突き出ないように楽に行う



オットセイ体操(8秒)

- 声かけ

「小さくまえならえ」をして小刻みに横に振る

- 目的

肩の筋肉をポンプさせて、柔軟性を出し腕を動きやすくし、五十肩の予防にもなる。

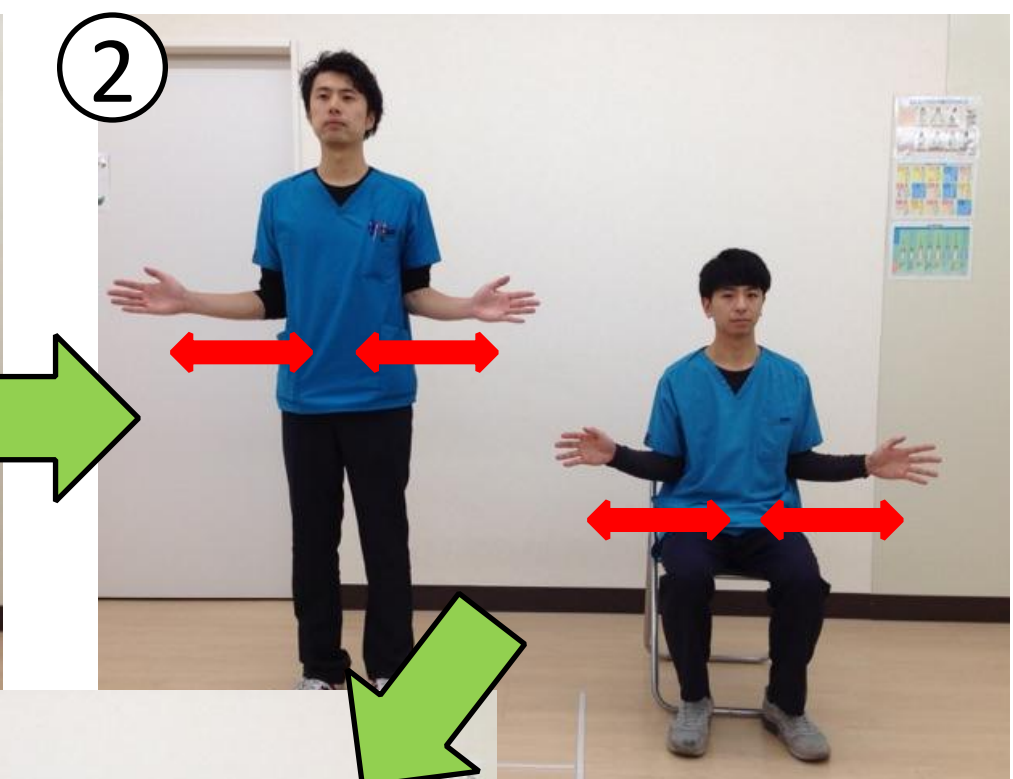
- 注意点

脇を開かないようにする

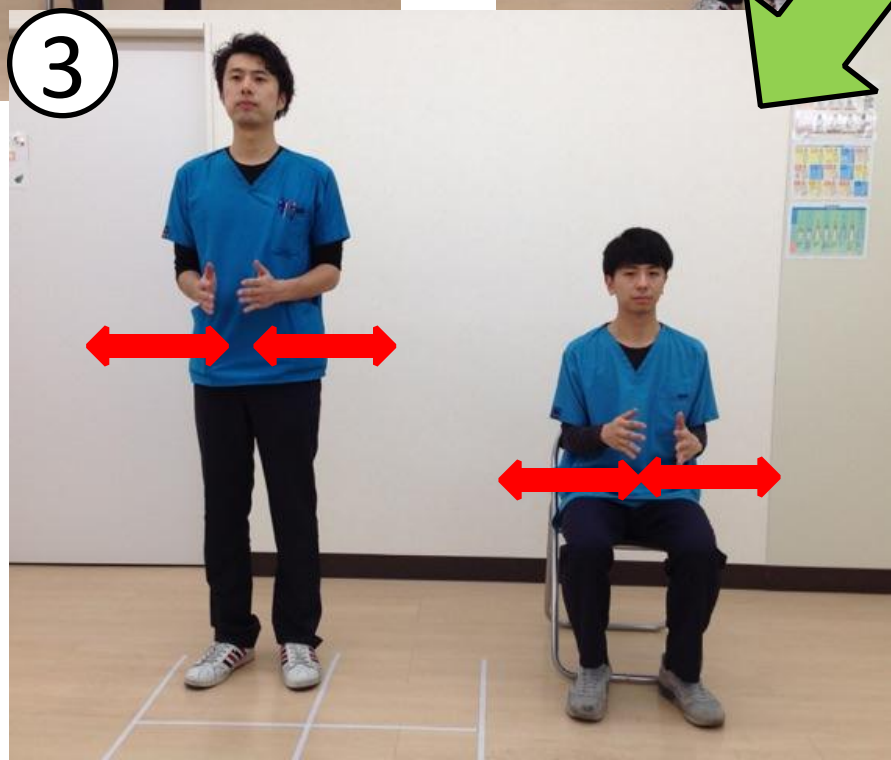
①



②



③



お尻を軽くたたく(8秒)

- 声かけ

手の平、手の甲のどちらかでお尻を小刻みに叩きましょう

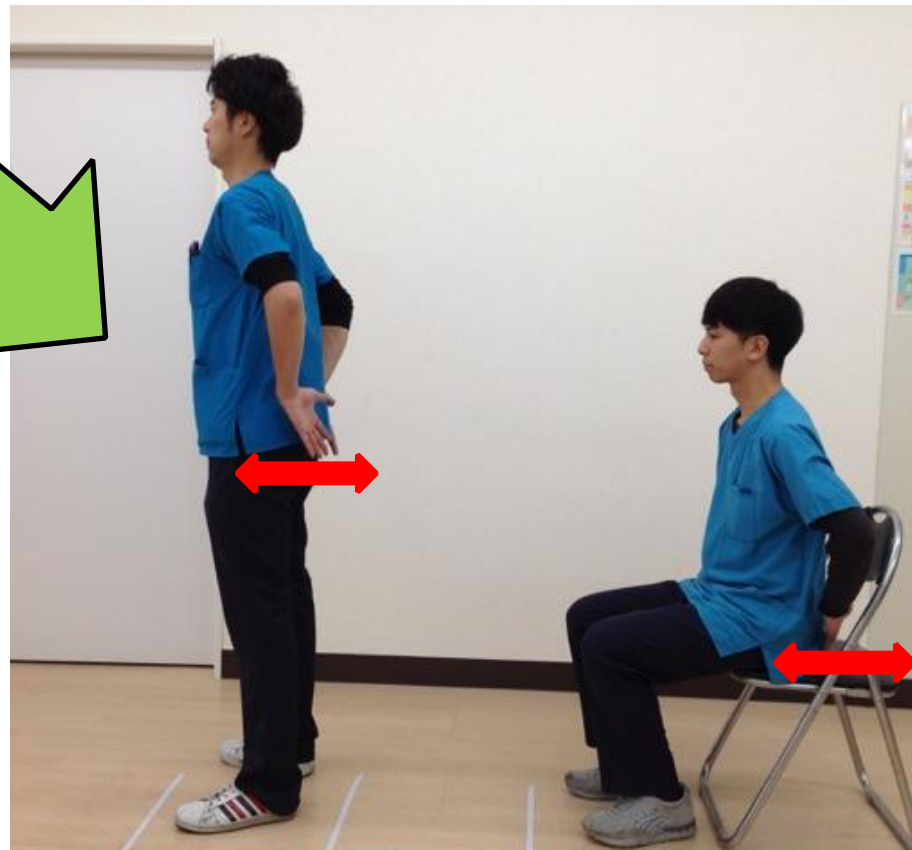
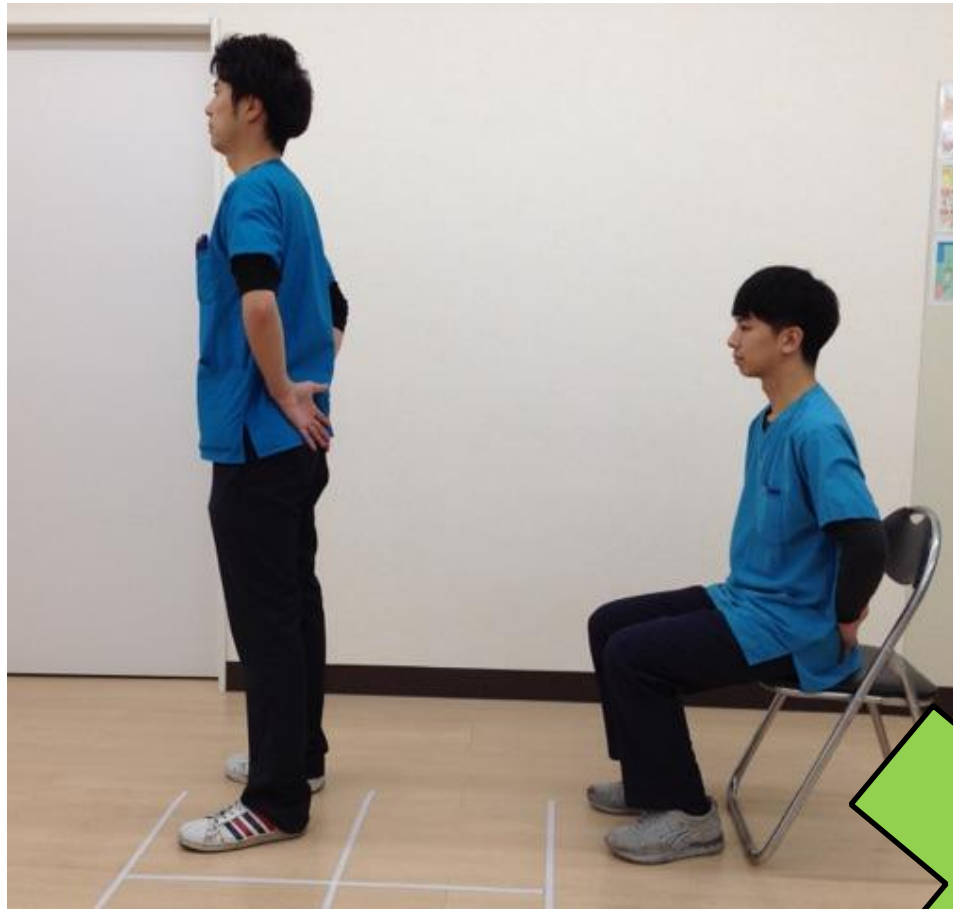
- 目的

肩の筋肉をポンプさせて、柔軟性を出し腕を動きやすくする。(肩の痛み予防にもなる)

- 注意点

体を前に倒さないように

お尻に手が届かない人は、無理をしない



スカイツリー体操（4回）

- 声かけ

腕を横から長く大きく回して頭の上ではちんと手をたたく

- 目的

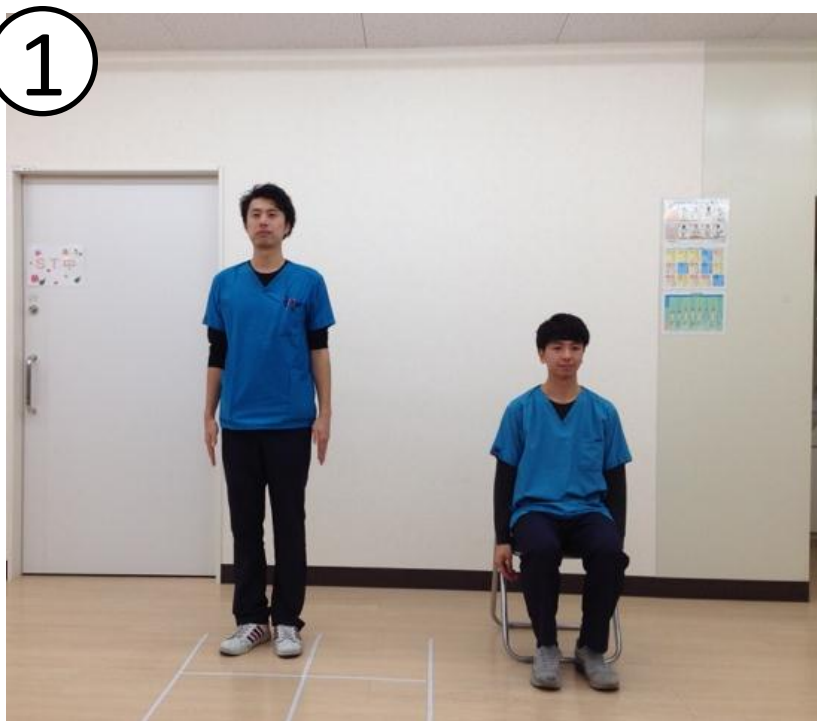
脇腹・体幹を伸ばし、綺麗な姿勢を作る体操

- 注意点

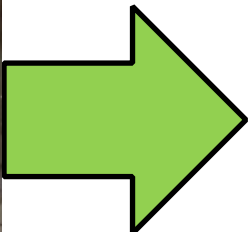
あごが突き出ないように楽に腕を上げる

無理に真上で叩こうとせず、肘を伸ばして腕を長く使う

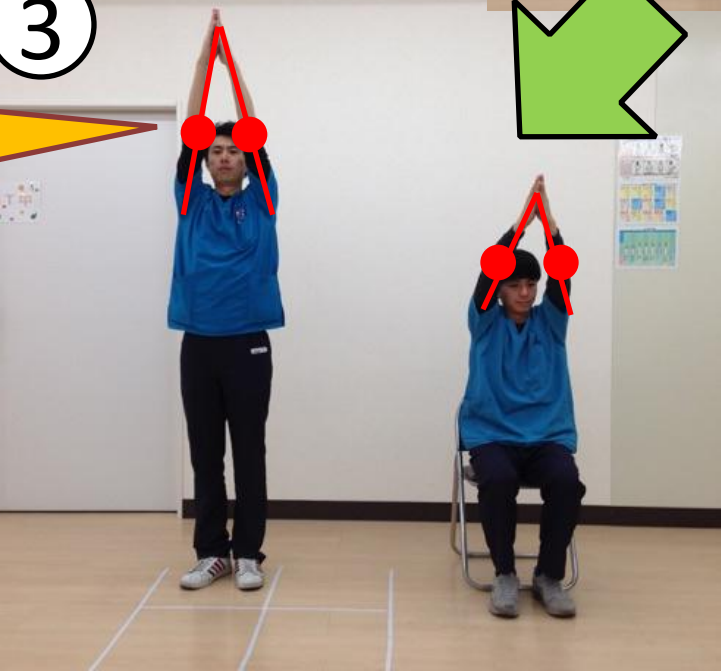
1



2



3



スカイツリーのように
肘をまっすぐ!

あの星を目指せ～まずは1cmから☆ (4回)

- 声かけ

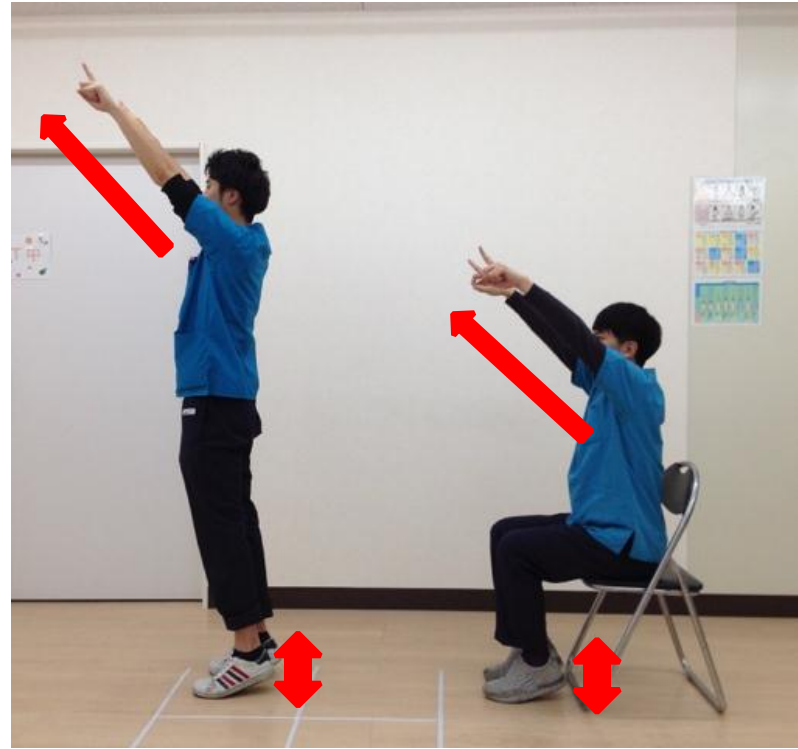
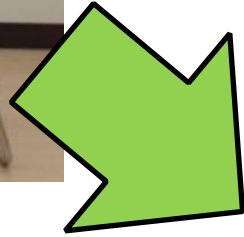
天井を指さしかかかとを1cm持ち上げて背伸びをする。ゆっくりとおろす

- 目的

綺麗な姿勢を維持したまま、全身をさらに伸ばしつま先でバランスを取る体操

- 注意点

あごが突き出てしまう程がんばらず、ふわっと。
腕は楽に、長く使う。



3. ダイナミックエクササイズ

全身を動かして様々な要素を活性化していきます。

アクティブストレッチ

目的

自身で動き筋肉を活性化することで
全身を柔らかく使えるようにする。

ふわっと行進(4回)

- 声かけ

腕を曲げてコンパクトに優しく腕を振る。軽く足踏みをするようにふわっと足をあげる

- 目的

身体全体を柔らかく使うバランス練習

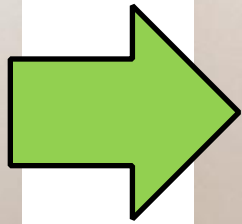
- 注意点

頑張らないでやさしくふわっと行う

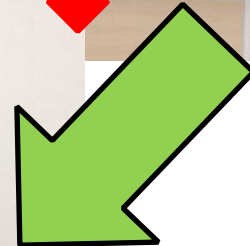
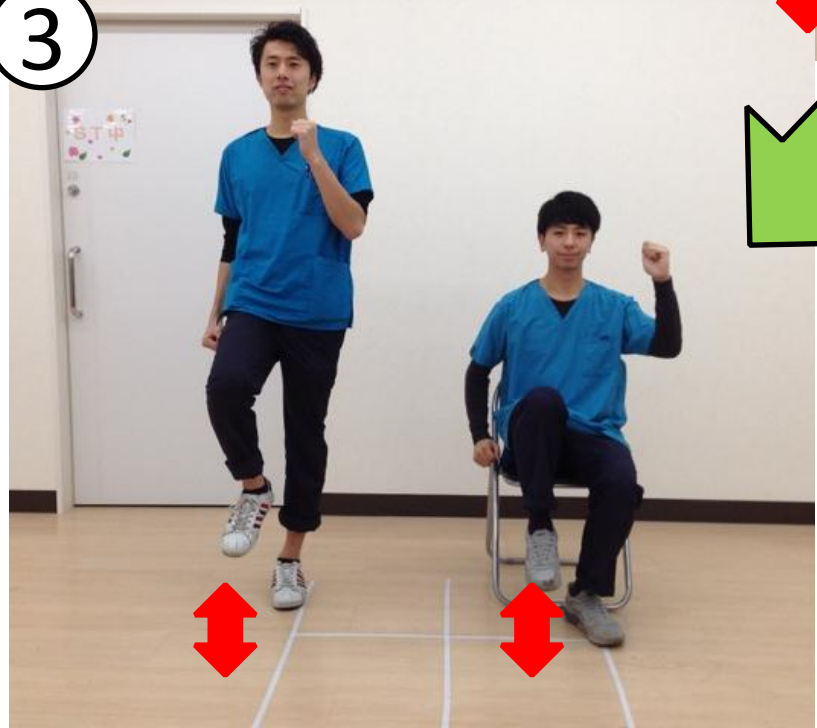
1



2



3



竹とんぼで振り返る(左右2回ずつ)

- 声かけ

両手を広げて、斜め後ろを指さすように優しく振り返り、誰がいるか見る

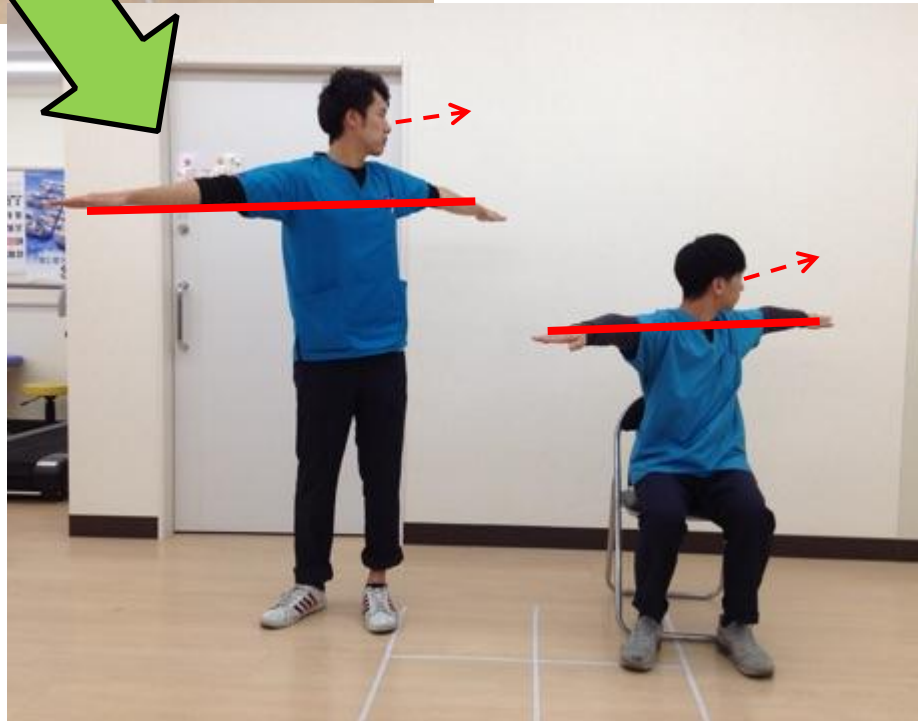
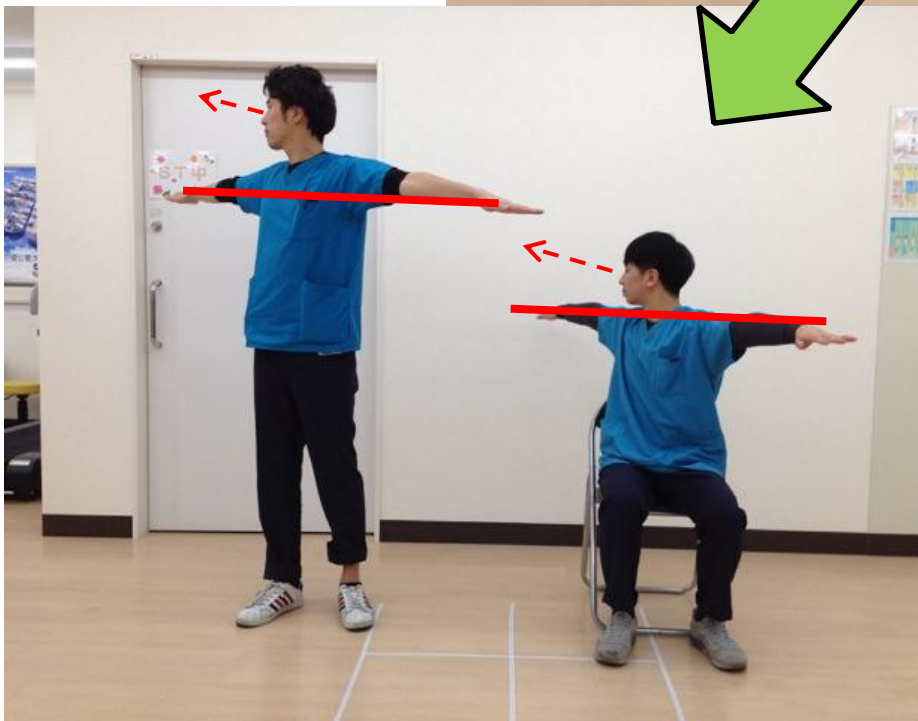
- 目的

綺麗な姿勢を維持したまま、身体をねじり、バランスをとる。これにより方向転換時の転倒を防ぐ。

- 注意点

無理に大きく行わず楽な範囲で行う

足がずれたり、かかたが浮いたりしないように



へ～んしん体操 (左右2回ずつ)

- 声かけ

かっこよく、キレキレの変身を魅せて下さい
(シャキーン!!!!!!!!!!!!!!)

- 目的

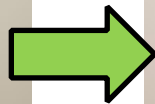
楽しくダイナミックに身体をねじる

- 注意点

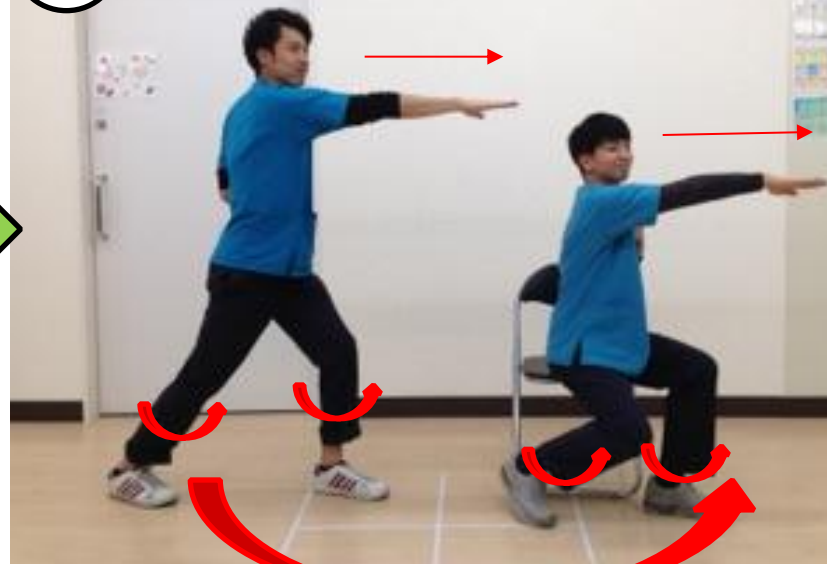
できる限り腕を長く使う

隣の人に当たらないようにする

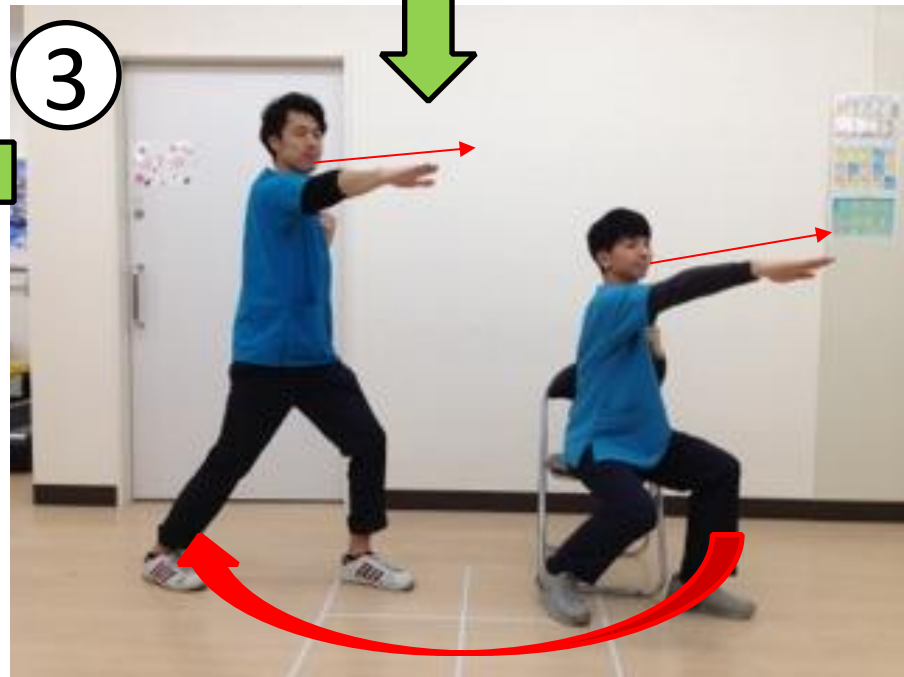
1



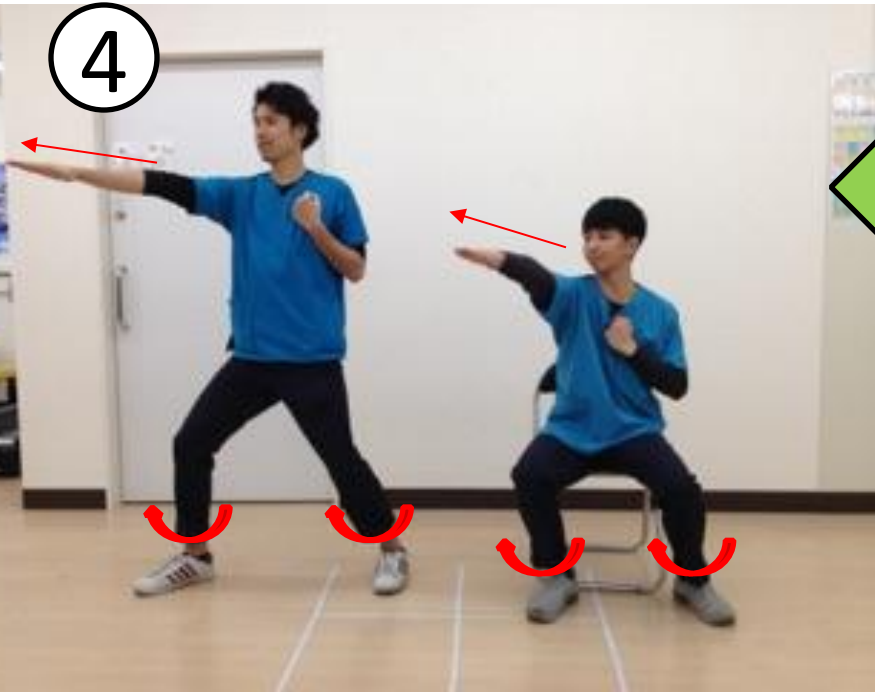
2



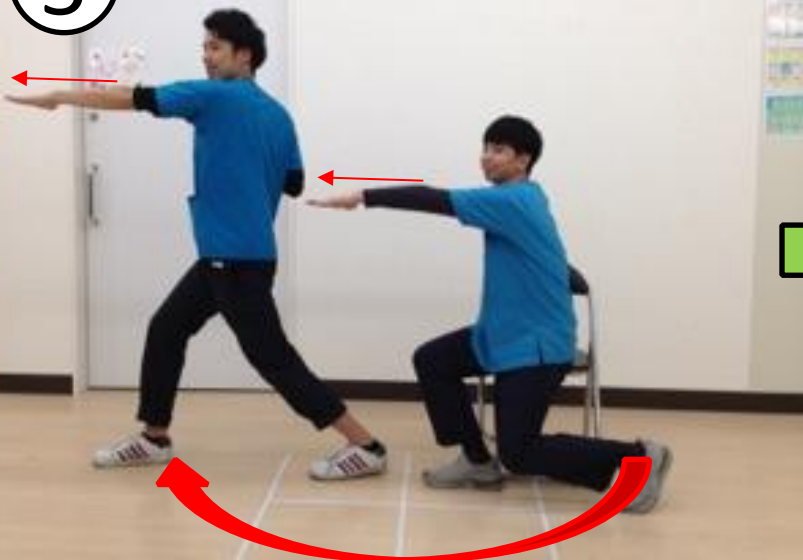
3



4



5



6



7



4. 口の体操 (体操の合間の体操)

目的

体操の合間に、口の動きや声を出す練習を行いながら、呼吸を整えます。

注意

座って行う。大きな声・大きな口で行う。

あいうべ体操

「あ」「い」「う」「べ」と言いながら
口の体操を行います。

①「あ」「い」「う」

⇒口を大きく動かして大きな声を出します

②「べ」

⇒「べ～」と言いながら舌を前に長く出す

※舌が床と平行になるようにまっすぐ前に

パタカラ

「パ」「タ」「カ」「ラ」と言いながら
舌の体操を行います。

①「パパパパパ・・・」「タタタタタ・・・」

⇒各語を10回ずつはっきり言う

②「パタカラパタカラパタカラ・・・」

⇒続けて10回言う

※早く言うよりはっきり言う事が大事です

発声練習

できるだけ長く発声して何秒か計測する

⇒目標：男性30秒、女性20秒

5. 筋力トレーニング

目的

筋力を強化し、

動作が楽に行えるようにする

おしりをプリッとスクワット(4回)

- 声かけ

お尻をプリッと突き出してスクワットする。出来る人は椅子にお尻を「ちょん」と当てる

座って行う人：同様の方法でお辞儀をする

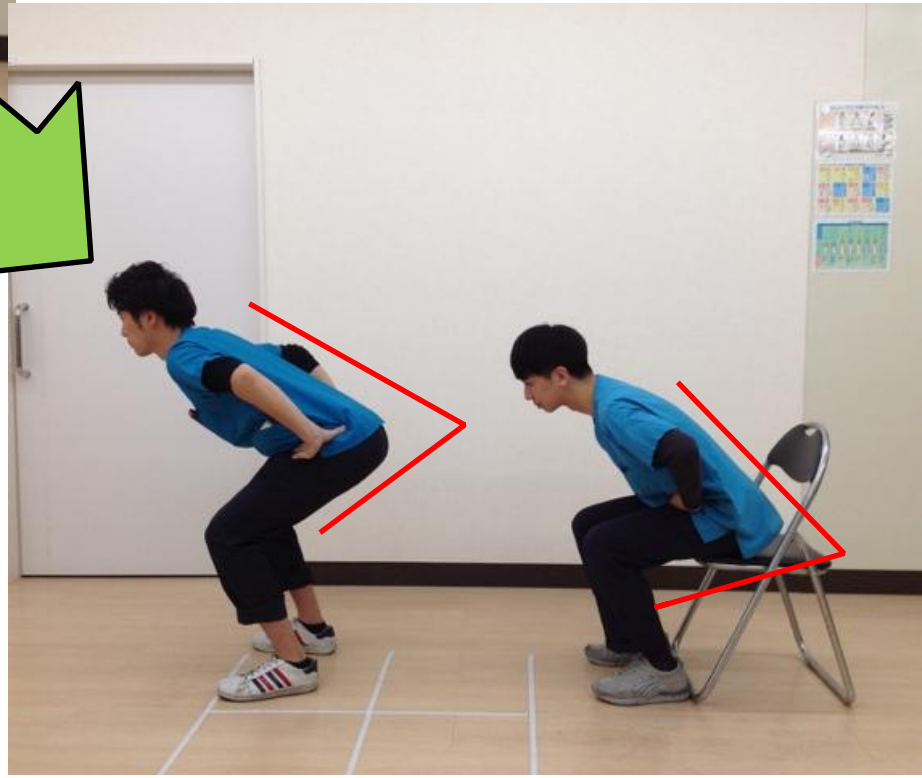
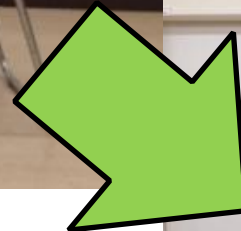
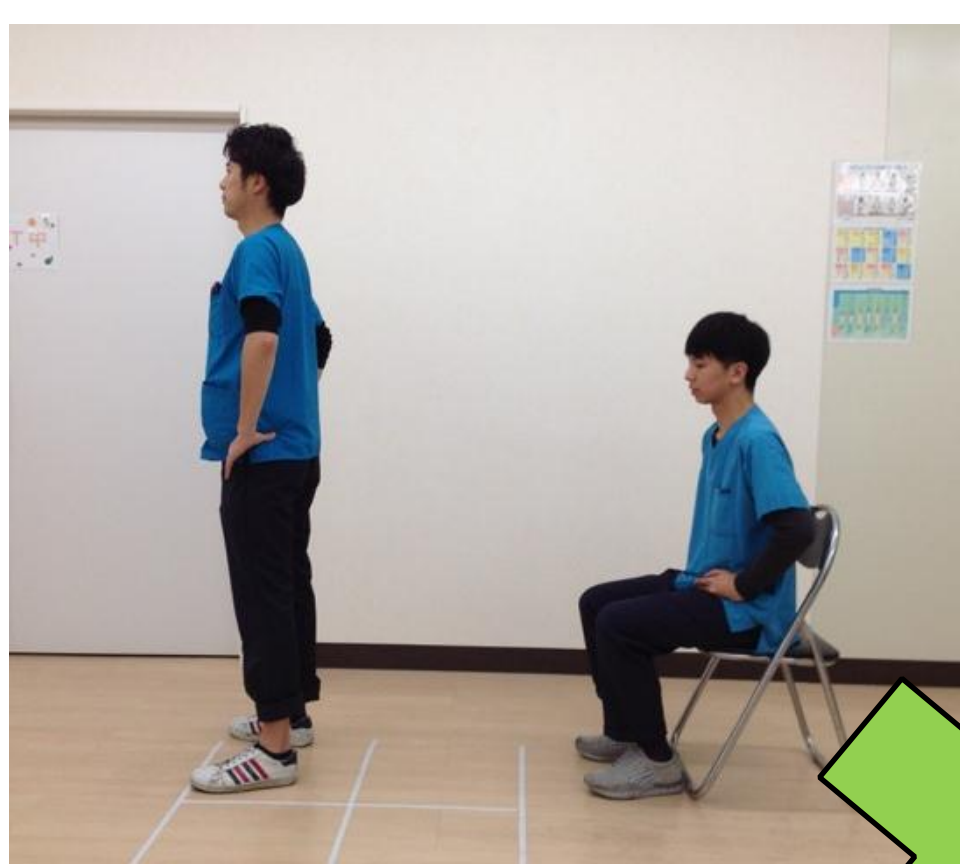
- 目的

足の筋力強化

- 注意点

あごが突き出てしまわないように

ももの裏側とお尻の筋肉の緊張を感じる



尻文字体操

- 声かけ

お尻をやさしく突き出して文字を書く

座って行う人：椅子の上にお尻で文字を書く

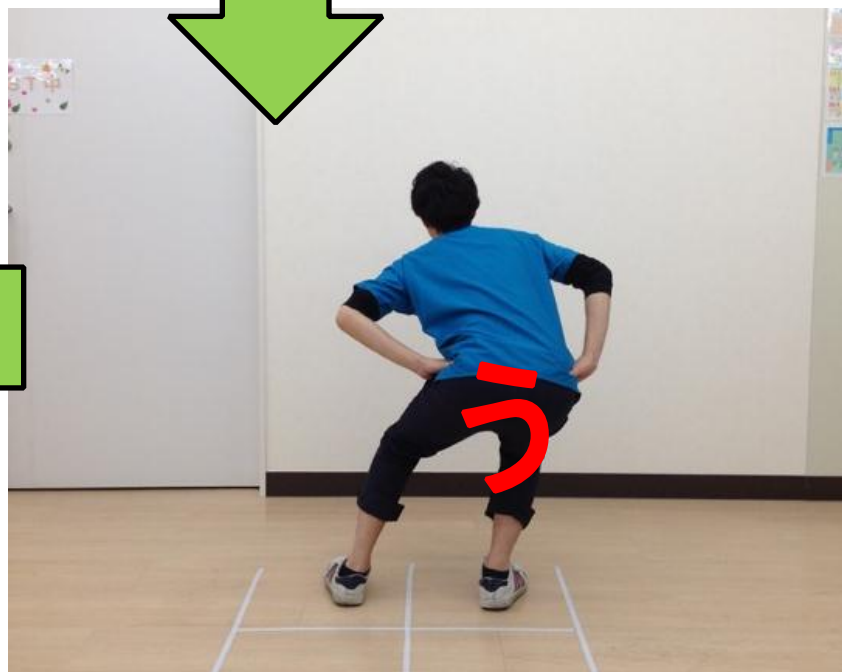
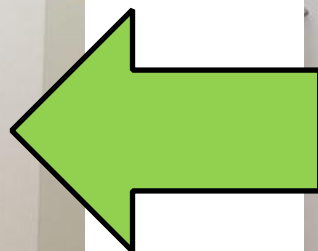
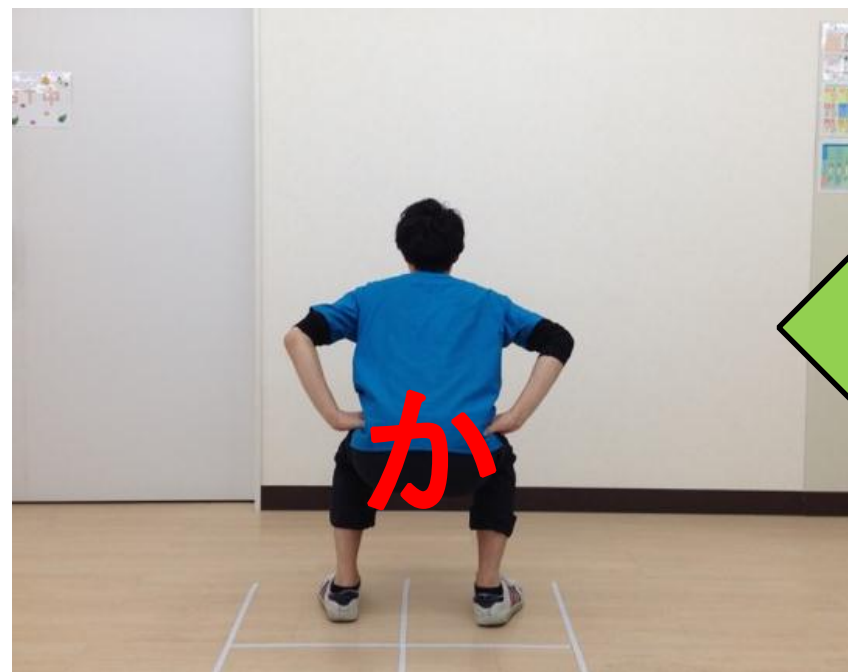
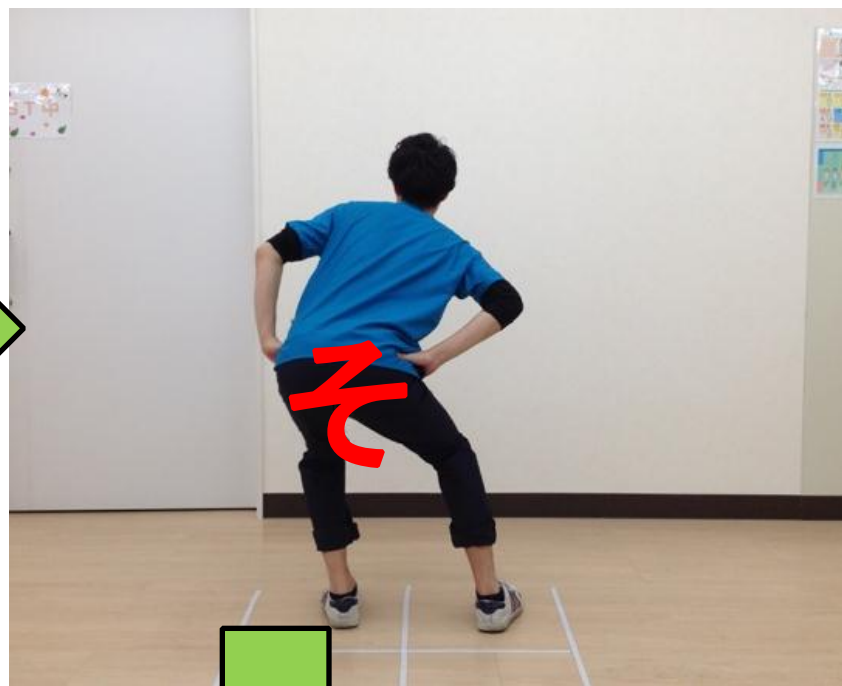
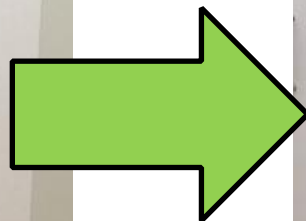
- 目的

足の筋力を使いながら、柔らかく動くことで重心移動の練習

- 注意点

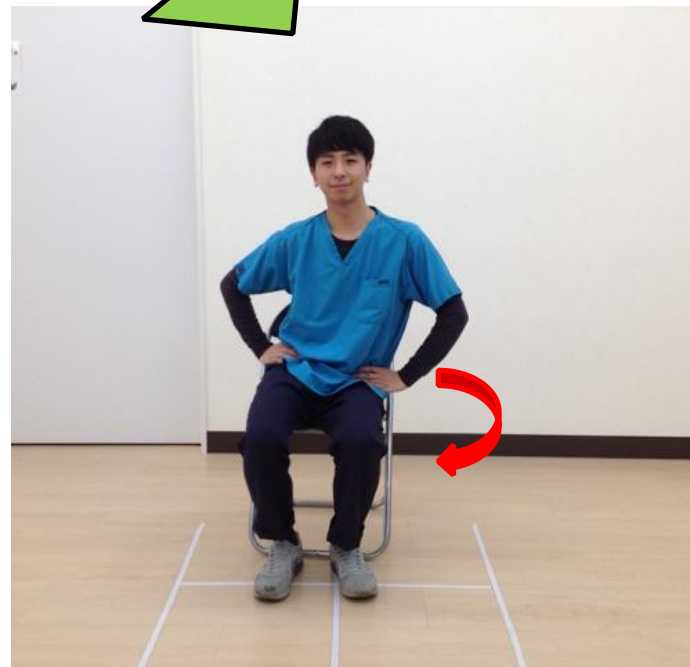
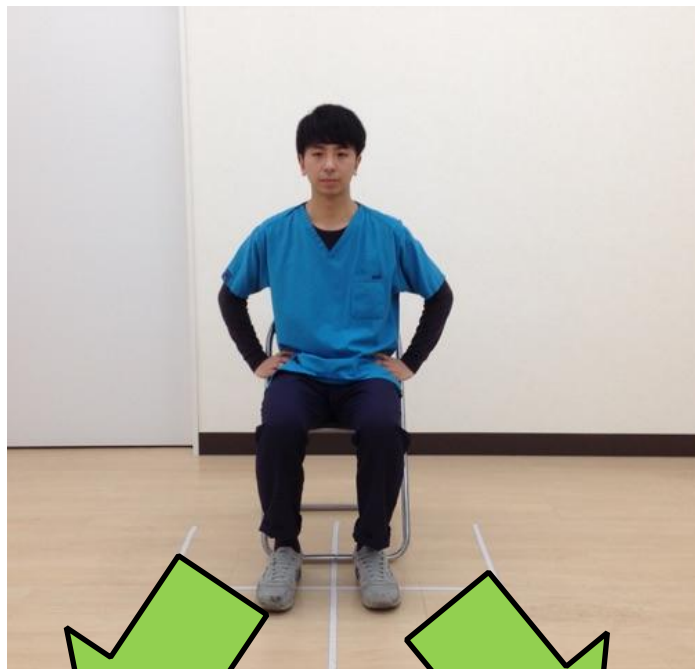
やわらかく、大きく書きましょう

楽しいお題を設定して、場を盛り上げましょう



椅子の上にお尻で文字を書きましょう

そ



前・横踏みつけ

(右足前・左足前・右・左2回ずつ)

- 声かけ

前、横に落ちているものを踏みつけるように

- 目的

前足の筋力強化と後ろ足のストレッチ

- 注意点

残した足のかかたが浮かない範囲で行う。あまり足を大きく出しすぎない

座っている人もあまり大きく出しすぎず、片足を半歩程度、前や横に出して踏みつける



6. バランス

目的:

身体のバランスを高めて、転倒を予防します。

横ステップしてトス(左右2回ずつ)

- 声かけ

左右にステップして頭上にボールをイメージして、両手でふわっとトスをする

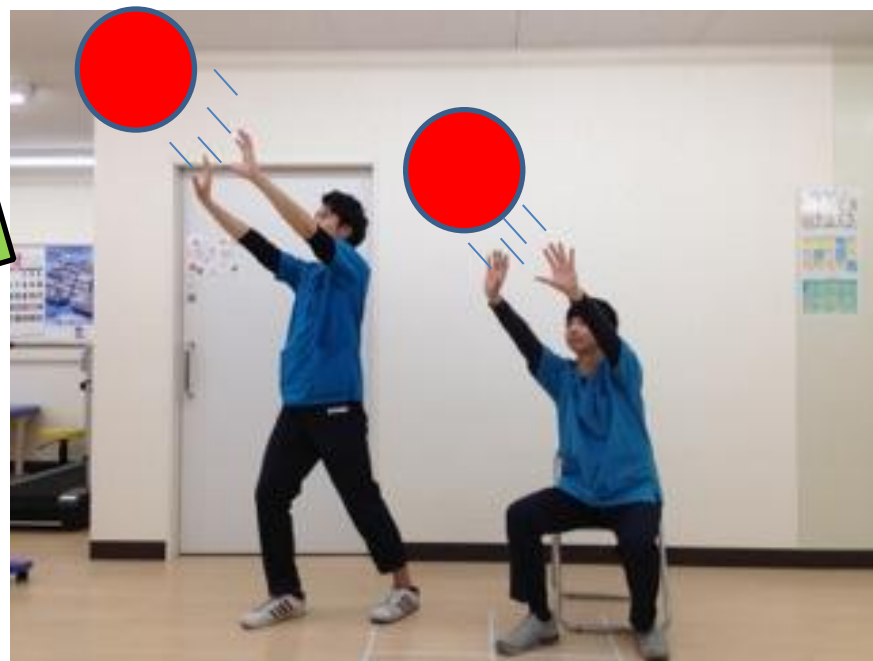
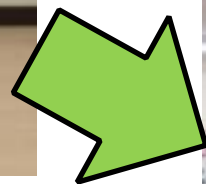
- 目的

左右への重心移動を伴う、足の筋力強化、軸足・体幹のストレッチ

- 注意点

綺麗な姿勢を保ったまま行う

残した足の踵が浮かず、足がずれないように行う



ツイスト体操(4回)

- 声かけ: 両足同時

かかとを軸につま先をくるっと右に回す。

つま先を軸に踵をくるっと右に回す

- 目的

楽しく前後左右のバランス向上、転倒予防

- 注意点

不安な人は椅子の背もたれを持ちながら行う

前かがみにならないようにする

楽しく手拍子を入れながら行う



ノリノリサンバ横ステップ(4回)

- 声かけ

両手を上げて足を軽く横に出して、横歩きをする
余裕がある人は足をクロスしながら横へ進む

座っている人:座ったまま足をクロスする。2拍子
毎に足を組みかえる。

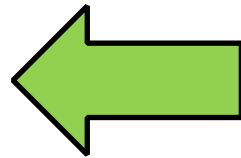
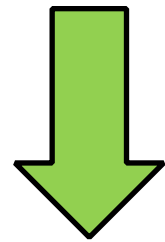
- 目的

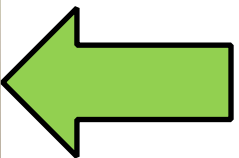
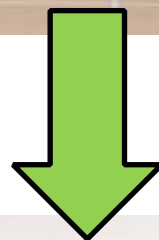
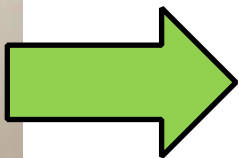
転倒予防。特に方向転換時やよろめいたときに
ステップしてバランスを保つ

- 注意点

楽しく手拍子を入れながら行う

不安な人は椅子の背もたれを持って行う





その場でくるっと行進（左右2回ずつ）

- 声かけ

軽く腕を振りながら、足をふわっと上げて足踏みをするようにその場で、8秒かけて1回転する。

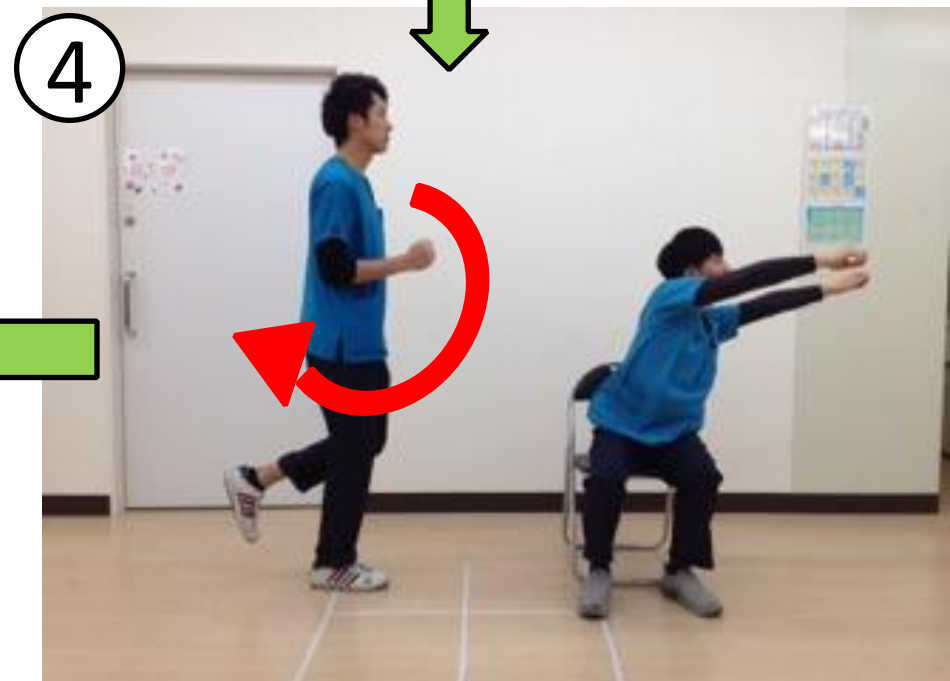
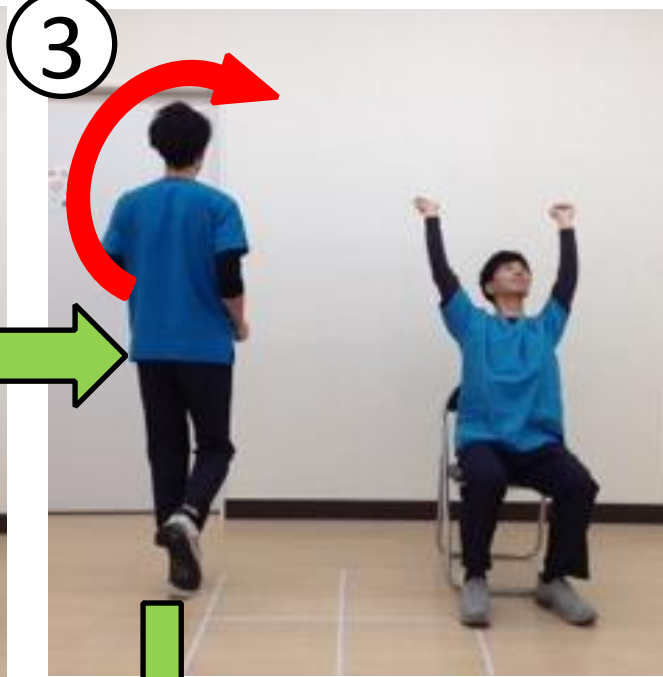
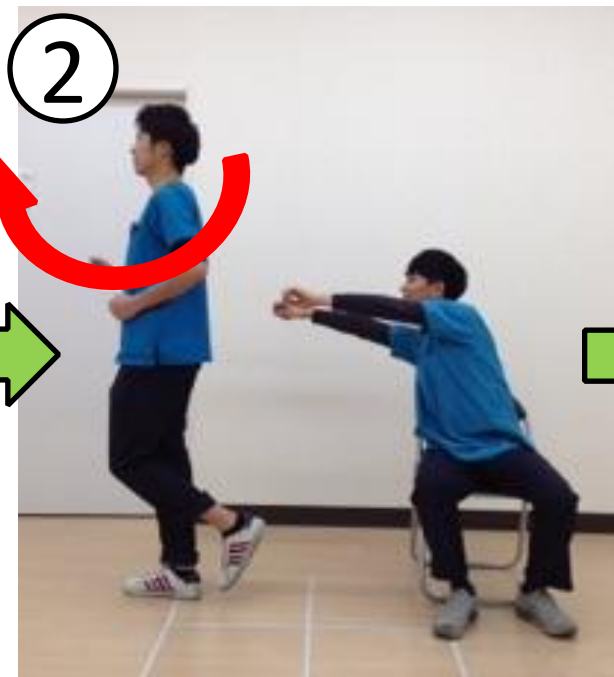
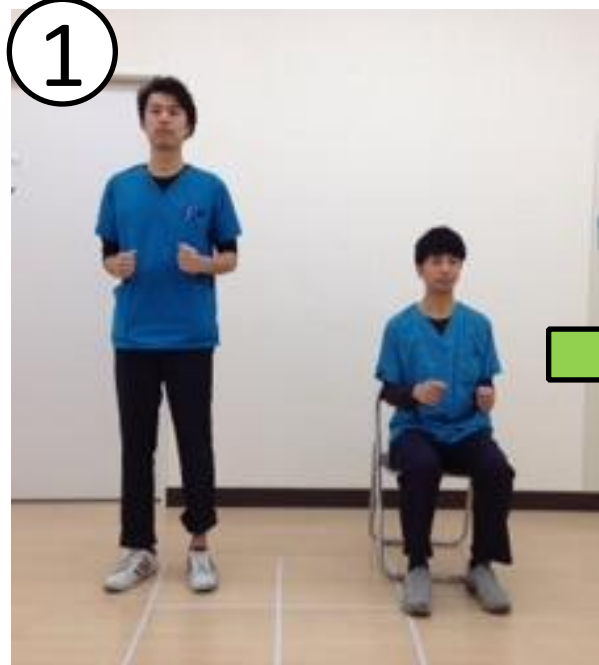
座っている人：座ったまま体をやわらかく回す

- 目的

方向転換時の転倒予防

- 注意点

頑張らないでやさしくふわっと行う



7. ブレイントレーニング (認知症予防)

目的

笑いながら楽しく身体を動かし、脳と身体を同時に活性化させる。

出して出して引いて引いて (左右2回ずつ)

- 声かけ:

1. 斜め前に片手・片足を出す
2. 反対側の手足を斜め前に出す
3. 出した順にもとの位置に戻す

- 目的

多重課題で動きながら頭を使い、脳と身体を活性化させる

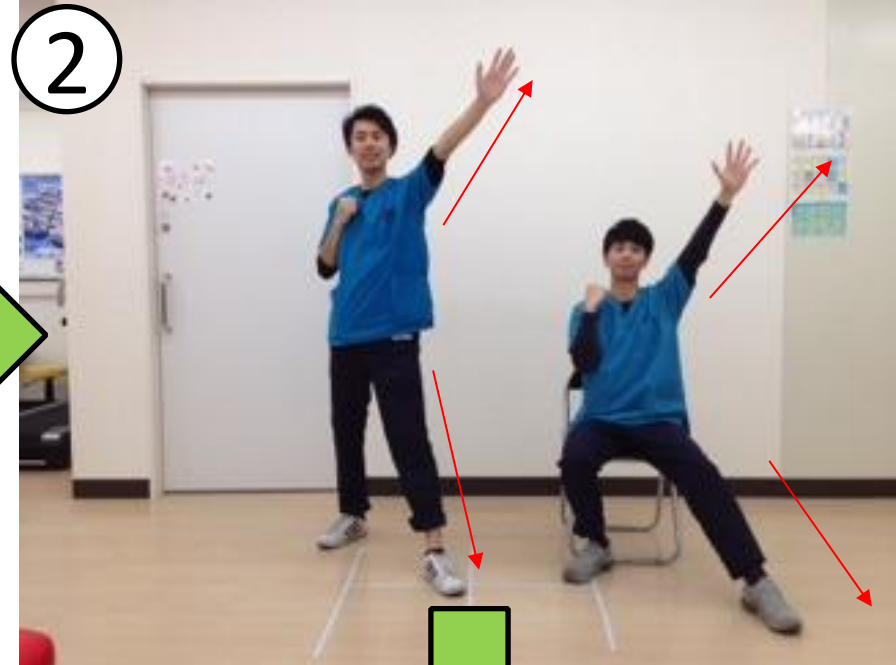
- 注意点

手足を大きく使い、間違えても楽しく続ける

1



2



4



3



喜怒哀楽サイドステップ

- 声かけ

顔を腕で隠す。左右に踏みつけるようにステップしながら、腕を開き表情を作りましょう(喜怒哀楽など)

- 目的

みんなで笑って終わりましょう

- 注意点

恥ずかしがらずにちゃんと顔を作る

♪ d(ˆoˆ)b ♪ ランラン

喜



怒

(ˆっˆ)ムウ



(o^▽^o)ノ

楽



(ˆ△ˆ)

哀

