

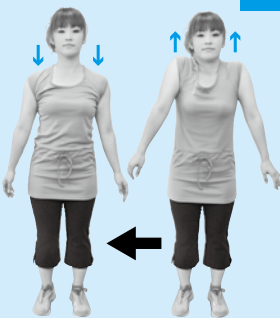
# 「もう年だから」なんて言わないで!

## ながちか体操であなたの元気を応援



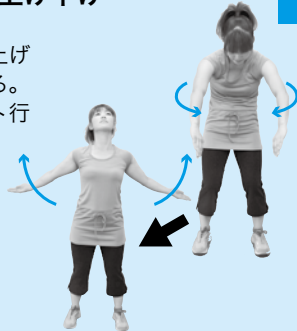
誰もが気軽に取り組める市独自のオリジナル体操「ながちか体操」が完成しました。元気で生き生きと生活できるように、皆さんと一緒に体を動かしてみませんか。

### 2 肩の上げ下げ



両肩を上げ下げする。4セット行う。

### 1 深呼吸



背筋を伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をする(鼻から吸って、口から吐く)。※息を吸うときは、手の甲を内側へ向け、吐くときは腕を広げ、手のひらを上に向ける。2セット行う。

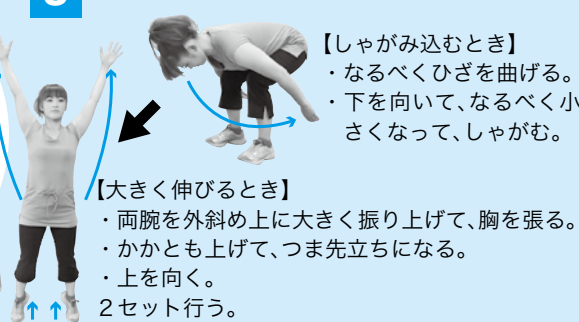


### いすに座って行う場合

大きく伸びるときに、腕を下から上に上げると同時にかかとを上げる。



### 5 しゃがみ込んで大きく伸びる運動(全身)



【しゃがみ込むとき】  
・なるべくひざを曲げる。  
・下を向いて、なるべく小さくなって、しゃがむ。

【大きく伸びるとき】  
・両腕を外斜め上に大きく振り上げて、胸を張る。  
・かかとも上げて、つま先立ちになる。  
・上を向く。  
2セット行う。

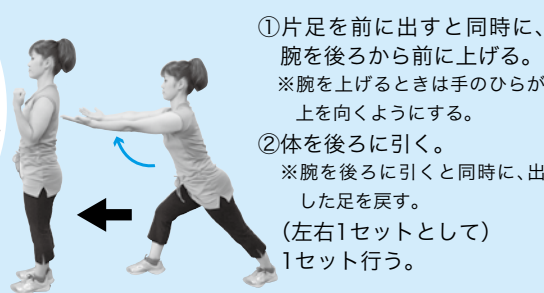
**何**歳になっても、生き生きと暮らしていくためには、運動機能を維持・向上させる必要があります。そこでお勧めなのが、無理なく自分の体力に合わせて行うことができる「ながちかストレッチ」です。筋肉の柔軟性を改善させると同時に、日常生活に必要な筋力を向上させます。継続することでさまざま

### いすに座って行う場合

①体を前に倒す。  
②腕を下から上に上げると同時にかかとも上げる。



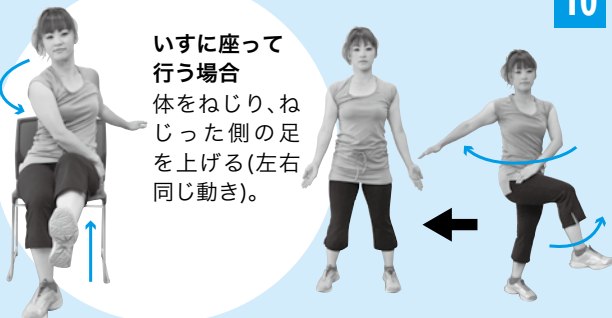
### 7 片足を前に出して、腕を下からすくい上げる運動



①片足を前に出すと同時に、腕を後ろから前に上げる。※腕を上げるときは手のひらが上を向くようにする。  
②体を後ろに引く。※腕を後ろに引くと同時に、出した足を戻す。(左右1セットとして) 1セット行う。

まな効果が現れます。「座る・立つ・歩く・物を持つ」機能が向上しますので、転倒の危険性やそれに伴うけが(骨折など)を回避し、さらには、閉じこもりを防ぐことができます。また、縮んだ筋力を緩めたり、筋力を保ったりすることで、関節への負担を軽減し、腰痛やひざ痛などの関節痛を予防・解消

いすに座って行う場合  
体をねじり、ねじった側の足を上げる(左右同じ動き)。




### 10 片足を上げて、体をねじる運動

右足を上げて、右に体をねじり、左手で右のもの外側にタッチし、戻す。次に左足を上げて、左に体をねじり、右手で左のもの外側にタッチし、戻す。(左右1セットとして) 2セット行う。

消します。運動中のけがの予防や疲労の軽減、日常生活の体調管理にも役立ちますので、ぜひ実践してみてください。なお、いずれの動きもいすに座ってできますが、立つて行う動きと同じ場合は、左図の中では省略しています(かいひめりズム体操も同じ)。


日本は長寿大国といわれていますが、認知症や寝たきりの方が多くなっています。このような状況の中、健康寿命（65歳以降、要介護状態にならずに元気に過ごせる期間）を延ばすことが重要視されています。健康寿命を延ばすためには、バランスの良い食事や休息はもちろんのこと、適度な運動も必要です。本市では、高齢者の運動機能を向上させるとともに、仲間とコミュニケーションを図ることが出来る「ながちか体操」を作りました。歴史小説「のぼうの城」の主人公である成田長親をモチーフにしたこの体操には、「市民の皆さんに『長く』『親しまれる体操になってほしい』という思いが込められています。この体操は、ストレッチと筋力アップを中心とした体操「ながちかストレッチ」、バランス・リズム体操を中心とした「かいひめリズム体操」、お口の体操を中心とした「ながちか健口体操」の3部構成となっています。「ながちかストレッチ」と「かいひめリズム体操」は音楽に合わせて行い、「ながちか健口体操」は各自で行います。3つの体操合わせて10分程度となっていますので、皆さんの健康のために気軽にチャレンジしてください。

### 3 リズムとり




つま先立ちを繰り返す。  
※壁につかまってもよい。  
4セット行う。

### 4 しゃがみ込んで大きく伸びる運動

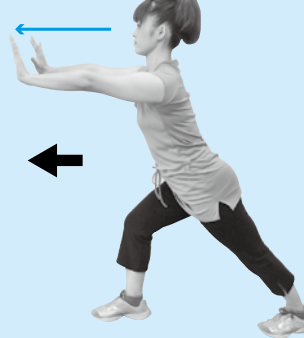


両手を腰に当てて、両ひざの曲げ伸ばしをする。ガニまたにならないように、かかとを床から離さずに行う。  
※つま先は外に向けず前に向ける。  
※ひざに痛みのある方は、座って行う方法に変更する。  
8セット（はじめの4セットは足のみ。次の2セットは手を前に伸ばし、次の2セットは手を上に上げる）行う。

いすに座って行う場合  
左右のひざの曲げ伸ばしを交互に行う。

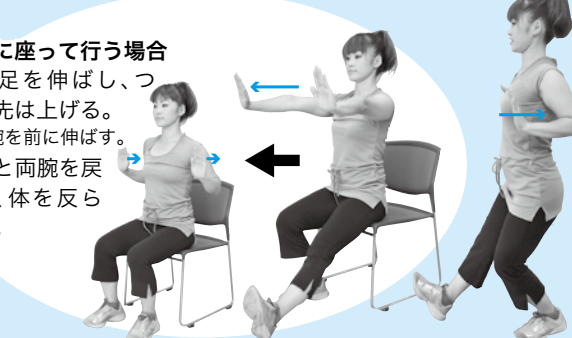


### 6 片足を前に出して、後ろに引く運動

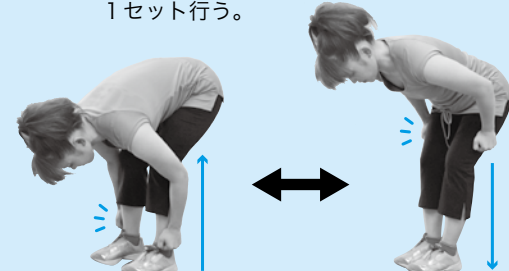


①片足を前に出すと同時に、腕を伸ばす。  
※片方の足は、ひざをピンと伸ばす。  
②体を後ろに引く。  
※後ろ足のひざを軽く曲げると同時に、腕を後ろに引く。  
4セット（左右2セットずつ）行う。

いすに座って行う場合  
①片足を伸ばし、つま先は上げる。  
※両腕を前に伸ばす。  
②足と両腕を戻し、体を反らす。

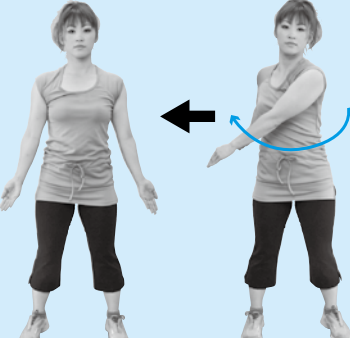


### 8 リズムとり(太ももたたき)

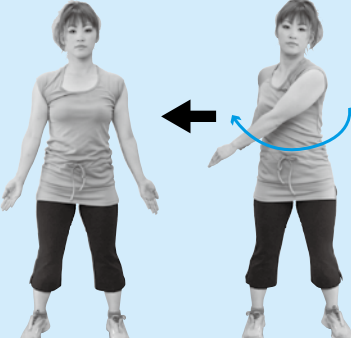


太ももを上から下へ、下から上へたたく。  
1セット行う。

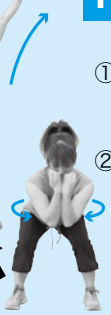
### 9 身体をねじる運動(足を開いて上半身のみ)



両足を開いて腕を右に振り、戻す(左も同じ動き)。  
※なるべく大きくねじる。  
(左右を1セットとして)2セット行う。




### 11 上半身を伸ばす運動



①手首、ひじを内側にひねりながら体を縮ませる。  
②手のひらを開いて外に向けながら、上に上げる。  
2セット行う。

### 12 体を左右に曲げる運動



両腕を上げて、体を左右に大きく曲げる。  
※曲げた方の足に体重をかけるようにする(反対の足にはあまり体重をかけない)。  
(左右1セットとして)2セット行う。

### 13 全身文字書き運動「お」「逆お」



体全体を使ってなるべく大きな文字「忍城の「お」「逆お」を書く。1セットずつ。

※最後に1と同じ深呼吸を行います。