


# 長門市ころばん体操

♪さんぽ♪


転ばないカラダづくりで伸ばそう健康寿命！

**【かかと上げ】**



膝を曲げずに  
かかとをゆっくり  
あげる

**【足踏み】**




前を見て  
その場で足踏み

**ポイント！**

- ・体が左右に揺れないように意識する

**【大きく足上げ】**



腕を直角にして  
交互に振り上げ  
大きく足を上げる

**ポイント！**

- ・振り下ろした手と軸足はまっすぐに

**【足の踏み出しと手叩き】**



**【足を戻し手を叩く】**




前を向いたまま  
足を戻すときに  
頭上で手を叩く

**ポイント！**

- ・肩が痛い方は、手を無理に頭上にもっていかない

**【足を踏み出し胸を張る】**



片足を一步前（後）に  
踏み出すときに  
両手を広げる

**ポイント！**


- ・足をまっすぐに、大きく踏み出しすぎない

**【横歩き】**



右（左）足を  
真横に開く。  
もう片方の足を  
前に交差し  
さらに一步横に  
踏み出す

**【体を横に向けて手を叩く】**



右（左）足はそのまま  
反対側に体を回転。  
かかとで着地と  
同時に手を叩く

**ポイント！**

- ・腰はひねらない
- ・背筋を伸ばし、肘を上げ顔の前で手を叩く

**【横に移動し、体を横に向け手を叩く】**



**【伸びあがり】**




息を吐きながら  
右（左）膝に体重移動し  
右（左）手を伸ばす

**ポイント！**

- ・胸を張って肘はしっかり伸ばす

**【腰を落とす】**



両手を大きく振り  
息を吐きながら  
腰を落として  
両膝を曲げる

**ポイント！**

- ・肘を引くときは胸を張る
- ・腰を落とすときはお尻を後ろに引く

→の順に  
♪さんぽ♪の  
音楽に合わせて  
行いましょう！

1つの動作を繰り返すだけでも、効果があります。健康づくりのために、日々の運動に取り入れましょう。



■ほっちゃテレビで毎日放送しています。放送時間：朝8時30分から2時間おきに放送

## 《問い合わせ先》

ながとしちいきほうかつしえんせんたー  
長門市地域包括支援センター（長門市役所高齢福祉課） TEL23-1244