



ゴシゴシバンザイ

タオル体操(座位編)に挑戦!

タオルを用意してください!

1 背中ゴシゴシ体操

肩周辺の運動です。首の傾きや猫背の予防になります。

猫背
予防



♪ゴシゴシ・バンザイ体操を始めます。日常生活の活動を円滑にするための体操です

▶ 安定した位置に足を開きます。

▶ 両腕をのばします。

♪ゴシゴシバンザイ!
♪ゴシゴシバンザイ!

(4回繰り返します)

2 つま先タッチ体操

なめらかな動作、安定したバランスの維持向上になります。

腰周りの調整



足を伸ばして、片方引きます。

▶ 腕は胸の高さ伸ばした足はつま先を上げて

▶ つま先タッチです。股関節周りを伸ばします。(左右の足を変えて4回繰り返します。)

♪タッチタッチもどる
♪タッチタッチもどる

靴下の着脱、立ち上がり動作を円滑に!!

3 タオルまたぎ越し体操

立ち上がり動作の滑らかさと安定したバランスと筋肉の維持・向上になります。

バ
ラ
ン
ス

ロ
コ
モ
予
防



足をそろえてタオルを下に体は前に倒します

▶ ゆっくりと片方またいで戻します

▶ 前に出て戻します(2回繰り返します。)

♪ゆっくり前(ま~え) ゆっくり後ろ(う~しろ)
♪ゆっくり前(ま~え) ゆっくり後ろ(う~しろ)

ゆっくりと背筋を伸ばします

階段昇降を円滑に!!

4 体幹バランス体操

日常生活動作全般の滑らかさと安定したバランスなどの維持・向上になります。

バ
ラ
ン
ス

ロ
コ
モ
予
防



片方にタオルを持ってゆっくりと開きます

▶ 骨盤周囲の筋肉を使います

▶ 足をあげて(4回繰り返します。)

♪もちかえてポーズ
♪もちかえてポーズ

脳トレ効果も!!

5 手ばたきキャッチ体操

敏しょう性・手指の器用さの運動でなめらかな動作、とっさの判断能力の維持・向上になります。

敏
しょう
性

手
の
器
用
さ



足を広げてタオルをしばっても大丈夫です。

▶ 投げてキャッチできれば拍手 1回→2回

♪投げて取~る
♪投げて取~る

*ロコモ(ロコモティブシンドローム)・・・加齢に伴う筋力低下や骨・関節の病気などにより「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のこと



南区マスコットキャラクター
みなっち

【問合せ先】南区役所 高齢・障害支援課 ☎341-1140
※この資料は、高垣茂子先生(運動指導士)の考案した体操と監修のもと、南区で編集しています。