



ゴシゴシバンザイ

# タオル体操(立位編)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。

▶ タオルを準備します。

▶ 背伸びをします。そのまま腕や肩の運動です。

♪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



タオルを下げます。

▶ 足を広めに広げ、つま先を上げます。腕は前に出します。

▶ つま先タッチから腕を戻します。(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

反対です。

▶ ゆっくり足を閉じます。

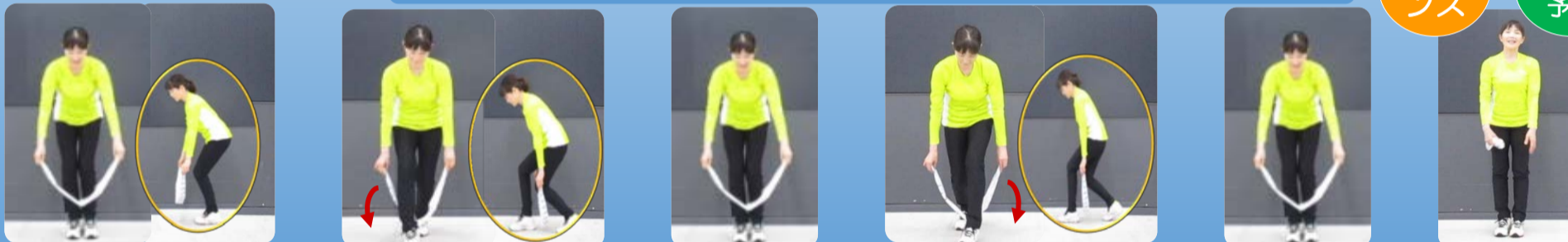
靴下の着脱、立ち上がり動作を円滑に!!

## 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



タオルを下にし、またぎます。片足ずつ行います。(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)

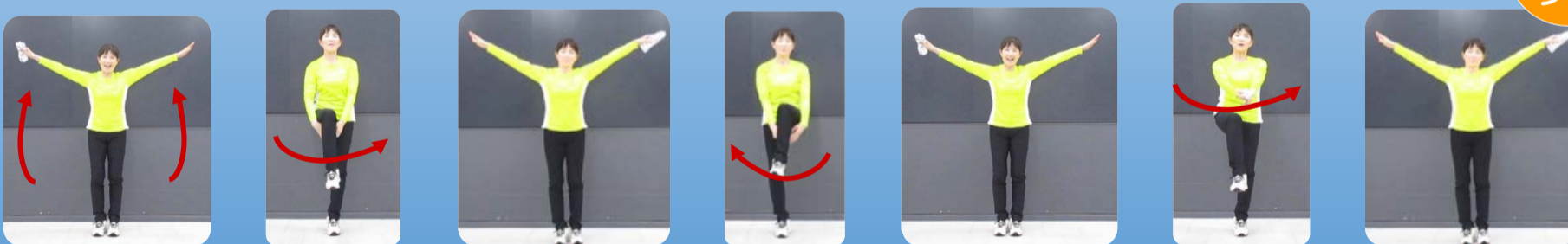
階段昇降を円滑に!!

## 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



タオルを片手に持ち、両手を広げます。

▶ 膝下にタオルをくぐらせます。腕でバランスを取ります。(4回繰り返します。)

♪もちかえてポーズ  
♪もちかえてポーズ

膝上でも大丈夫です。

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



足を開きます。タオルを投げて取ります。

♪投げて取~る  
♪投げて取~る

▶ タオルを投げている間に拍手! 拍手 1回→2回→3回

▶ おしまい!

\*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。