

その②

だいせんさんか 大山賛歌体操 介護予防編 を紹介します

体操の前に

- 体調が優れないときは無理ないようにしましょう。
- 体操前・中・後には、水分補給をしましょう。

1番～3番まで同じ動きを繰り返す

♪前奏



息を吸いながら腕全体を外側にひねる
息を吐きながら腕全体を内側にひねる

あなたがもしも 一人になって



腕でろっ骨を挟み
おなかに力を入れるの
と同時に膝を軽く曲げ
太ももの内側にも力を入
れる

静かにこころを 見つめてみたい



背筋を伸ばし
頭の後ろで手を組み
その状態のまま
肩甲骨を広げる

その時は大山に行こう キャラボクの緑葉が



斜め前に足を踏み出す 斜め後ろに足を踏み出す
(左右対照的に各1回)

あなたの寂しさを 包んでくれる



上半身は動かさないように、足のつけ
根をひねる。足先と反対方向に腕は向
ける (左右対照的に各1回)

そう大山は 緑が いっぱいだから



体をたたみこみ、
「大」の字状に1回目は右側に、2回目は
左側に踏み出す

3回目は前に踏み出す
(「だいせん」「いっ
ぱい」「だから」は、
滑舌よく、はっきり
と声に出す)

♪間奏



顔の中央に筋肉を集め、
一気に広げる(1番～2番)



舌を頬内側に押し当てる
舌を出し一気に引っ込める
(2番～3番)