



ホケレ

# ミスクマくん体操



## 上肢の運動

ほくと元気

検索

肩の痛みに効果のある、約6分間の運動です

介護予防のポイントは、「運動」「口腔」「栄養」「認知症予防」などに意識的に取り組むことです。元気に歳を重ねるために『さあ、みんなでミスクマくん体操!!をやってみるじゃんけ!!』

### 肩の上げ下げ運動（5回）

- ①1,2,3,4で肩を上げて、1,2,3,4で肩を下げます
- ②ゆっくり上げ下ろしをします  
しっかりと声を出して数えながら行います



### 肩回し運動（前後5回）

- ①手を肩に添え、肘をまげて大きく円を描くように回します（一周を1~8まで数えながらゆっくりと5回回します）
- ②今度は反対に5回同じように回します



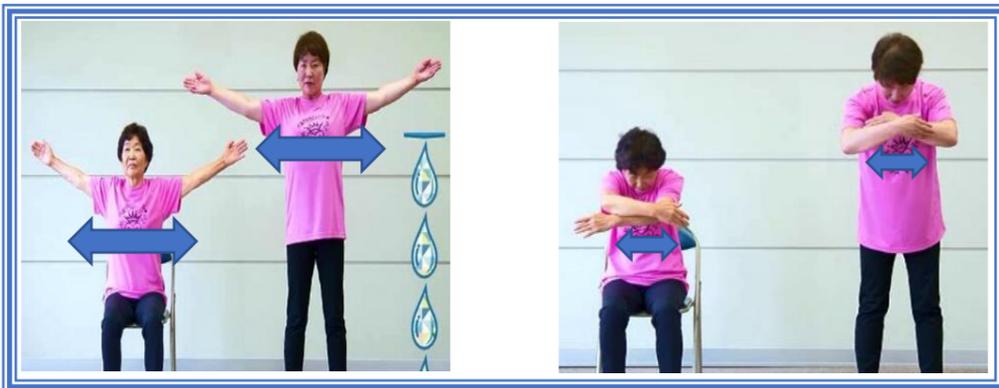
### 腕の上げ下げ運動（5回）

- ①背筋をしっかり伸ばして、1~4を数えながら大きく腕を上げます
- ②下ろしたら1~4を数えながら、体の後ろまで大きく伸ばします
- ③ゆっくりと声を出して数えながら行います



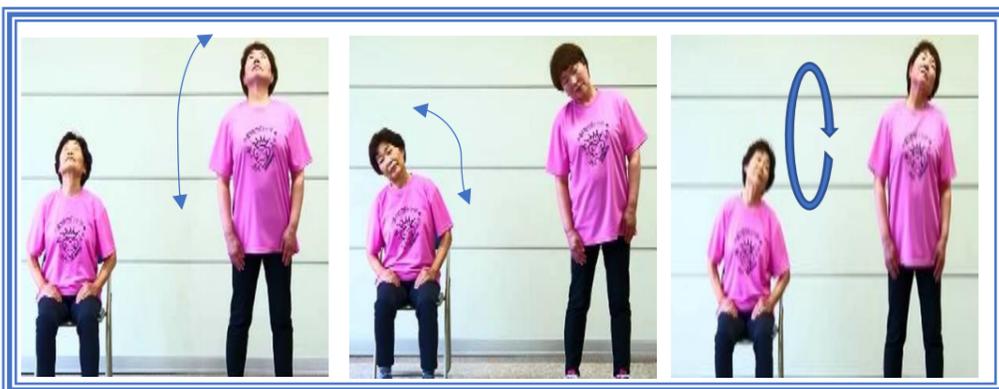
### 胸を開く運動（5回）

- ①腕を大きく外側へ開きます（1~4を数えながらゆっくりと）
- ②戻す時は背中を丸め、抱きしめるように腕を動かします（1~4を数えながらゆっくりと）



### 首の運動（3回）

- ①前後交互に1~4を数えながらゆっくりと首を倒します
- ②左右交互に1~4を数えながらゆっくりと首を倒します
- ③1~8で一周するようにゆっくりと首を回します



運動を始める前に

- ①体操は危険を伴うものではありませんが、主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。
- ②運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感をおぼえたら中止しましょう。
- ③立ってバランスがとれずぶらぶらしている時は、椅子の背もたれをしっかりとつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- ④周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。

動画はこちらから



北杜市役所  
介護支援課

Tel:0551-42-1333

