

さくらちゃん体操で心も体も「にっこり元気」!

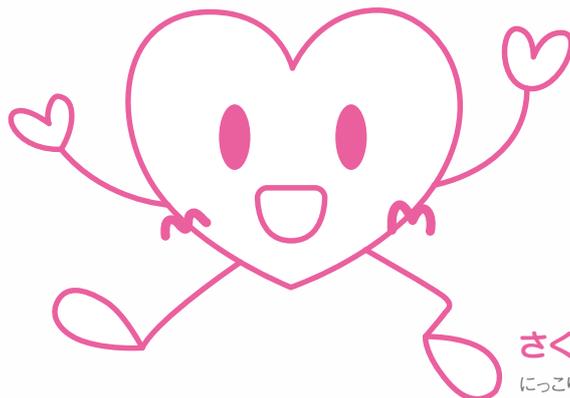
左京
さあ今日からはじめる

左京さくらちゃん 体操

ストレッチバージョン

リズムカルバージョン

お口バージョン



さくらちゃん

にっこり元気左ポーターズ オリジナルキャラクター

左京区健康づくりサポーター『にっこり元気左ポーターズ』が

考案した左京区オリジナル体操。

楽しい曲に合わせてロコモ・メタボ予防、

お口の健康アップを目指しましょう!

ストレッチバージョン

ここに効くよ!

ストレッチで運動によるケガを予防!
ステップ運動で歩行能力を高めます
脂肪燃焼効果もあるのでメタボ予防にもバッチリ☆

動作をつなげると完成!

さあ伸び
きやく
よう
うで
くび



さあ伸び
しましょう

前奏
8拍ずつ
伸びします!

前に

後ろに

上に



1番

キyak
(脚)



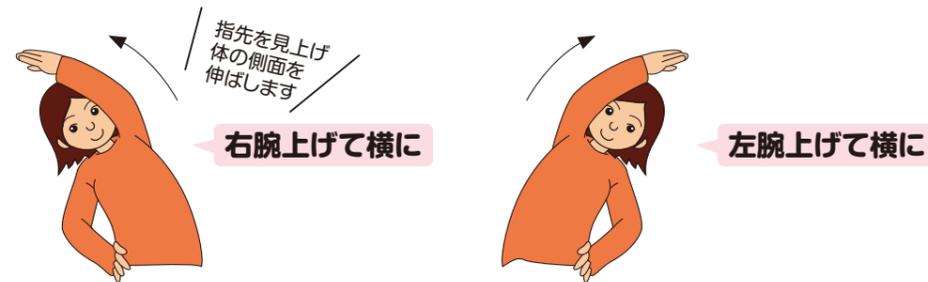
サビ
前後に
ステップ



右脚を前に ▶▶▶ 左脚を前に ▶▶▶ 右脚を戻す ▶▶▶ 左脚を戻す



ヨウ
(腰背部)



サビ
前後に
ステップ

足踏みの正しいフォーム

- 1) 背筋を伸ばしお腹を引っ込めおしりの筋肉を締める
- 2) 肘を軽く曲げ肩の力を抜いて腕を大きく前後に振る



ウデ
(腕・肩)



(足首・くび)



サビ
前後に
ステップ



リズムカルバージョン

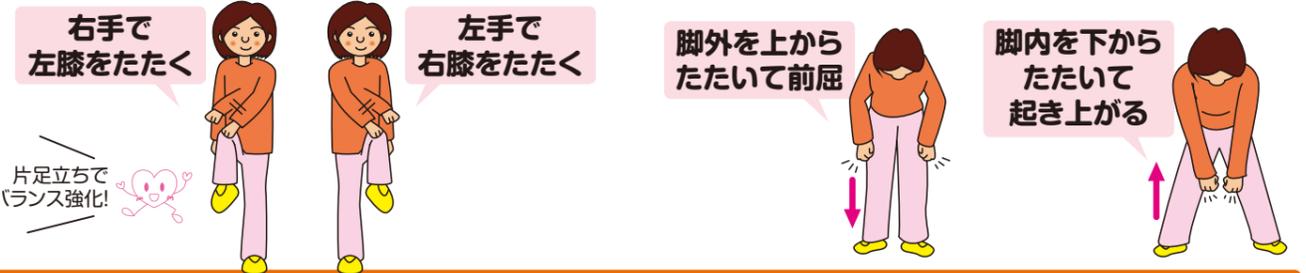
ここに効くよ!

〇〇モ予防や腰痛・膝痛の予防に必要な筋力をアップ!
転倒を予防するためのバランス能力を高めます

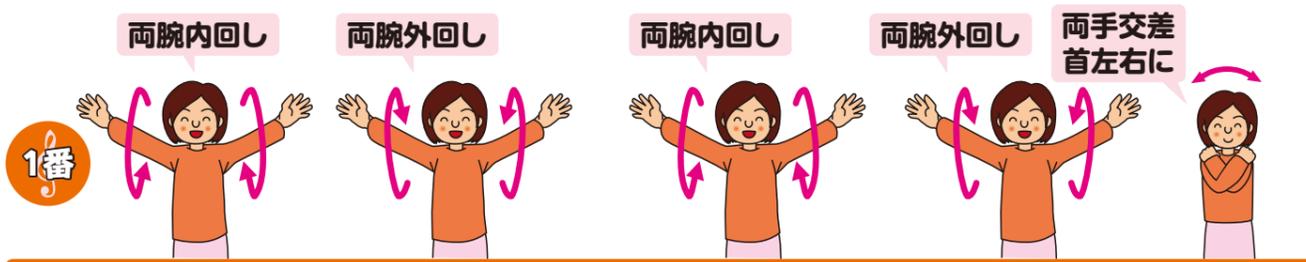
前奏
足踏みしながら



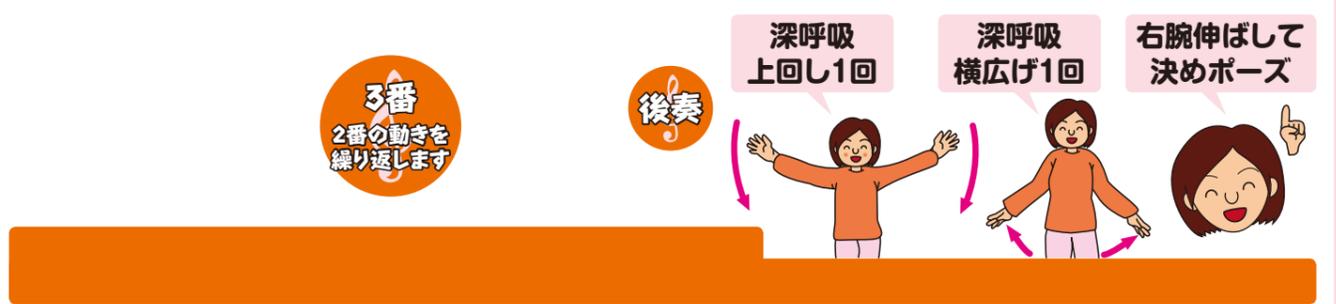
2番



1番



間奏
足踏みしながら



後奏

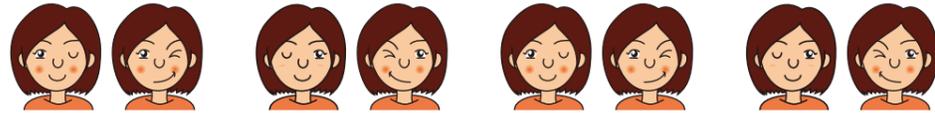
3番
2番の動きを繰り返します

お口の体操は「食べる」「かむ」「飲み込む」ことを安全に行うために大切です。
またステキな生き生きとした笑顔を作ってくれます
お食事の前や、お出かけ前にお口の体操をしましょう!

最初は深呼吸です!

右目ギュー 左目ギュー 右目ギュー 左目ギュー

1番 ウィンクをしながら口角をあげます



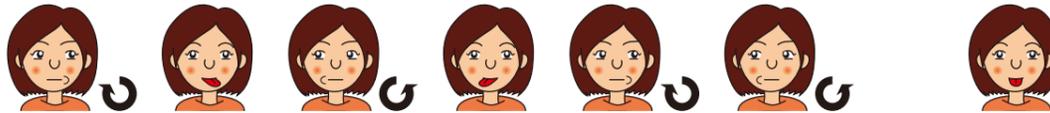
右ぶくぶく 左ぶくぶく 上唇ぶくぶく 下唇ぶくぶく

ほっぺをぶくぶくします



右まわし 右べえ 左まわし 左べえ 右まわし 左まわし 前に舌を突き出します

口の中で舌回し



パパパパパ タタタタ カカカカ ララララ

大きな声ではっきり言いましょう



パの音は口唇をしっかり閉じて
タの音は舌を上前歯のウラにあてる
カの音はのどの奥から声を出す
ラの音は舌を巻いて

片手ずつ前を出す 胸でクロス 大きく首まわし 右→左 顔を右→正面→左と向けます



右目ギュー 左目ギュー 右→左 上唇→下唇

ウィンク

ぶくぶく



右まわし べえ 左まわし べえ 右まわし 左まわし 前に舌を突き出します

舌回し



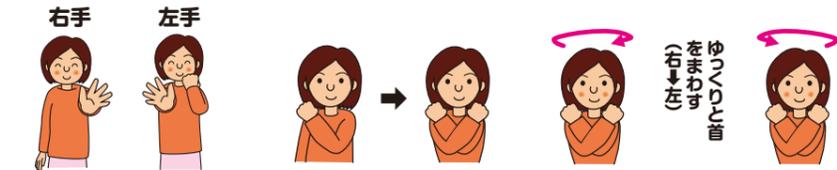
ここに効くよ!

普段使っていない口の周りの筋肉を動かすと「小顔」対策 や ほうれい線 予防に!
舌の体操で発音ハッキリ☆

パパパパパ タタタタ カカカカ ララララ

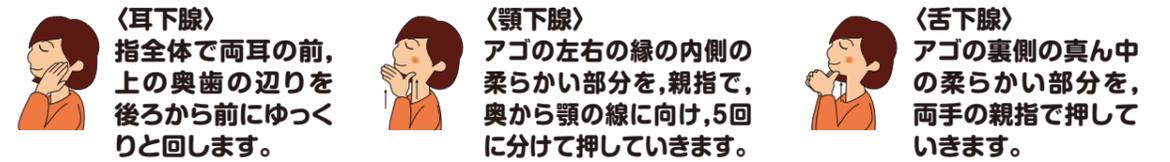


片手ずつ前を出す 胸でクロス 大きく首まわし 右→左



唾液腺マッサージです

3番



パパパパパ タタタタ カカカカ ララララ



片手ずつ前を出す 胸でクロス 大きく首まわし 右→左 顔を右→正面→左と向けます



口角を横に広げて ニィッ!!

★決めポーズ★



いい笑顔の形状記憶で
1日がんばりましょう!

さくらちゃんのおすすめ筋トレ

かかと上げ (カーフレイズ)

～腓腹筋・ヒラメ筋～

足首を安定させ、
力強く地面をけて歩くための筋トレ



- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げる
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻す。

バランスを取るため
椅子や壁に
手をついてもOK!



前に踏み出し (フォワードランジ)

～大腿四頭筋・大殿筋～

下腹筋力の強化や姿勢保持、
バランス能力を養う筋トレ



- 両足を肩幅よりやや狭く開いて立つ
- 片足を一步前に踏み出し、膝と股関節を曲げて沈み込む
- 前脚をけて後ろ脚で踏ん張り、元の姿勢に戻る

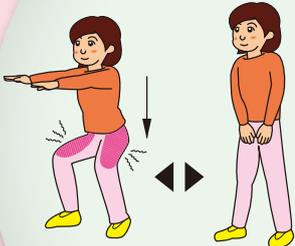
膝がつま先より前に
出ないように!



スクワット

～大殿筋・大腿四頭筋～

足腰の機能を高める筋トレ



- 息を吸いながら膝が90度くらいになるまでゆっくりしゃがむ
- 息を吐きゆっくりと立ち上がる

膝がつま先より
出ないように!



膝とつま先は
同じ方向を向くように!

横に踏み出し (サイドランジ)

～大腿四頭筋・中殿筋・大殿筋～

横方向への移動能力や
姿勢保持能力を高める筋トレ



- 両足を肩幅よりやや狭く開いて立つ
- 片足を真横に踏み出し、膝と股関節を曲げて沈み込む
- 横に出した脚をけて反対側の脚で踏ん張り、元の姿勢に戻る

つま先は正面より
やや外側に向け
膝と同じ方向を
向くように!



無料・事前の
申込不要!

左京さくらちゃん体操ひろば

健康づくりサポーターと一緒に楽しく運動しませんか?
運動に制限のない方ならどなたでも大歓迎。ぜひご参加ください!

日時: 毎週水曜日 午後2:00～(30分程度) 祝日はお休み
場所: 左京区総合庁舎・3階保健センターへ直接お越しください

※体調管理や持ち物の管理はご自身でお願いいたします

京都市左京保健センター
TEL 075-702-1219



平成27年 10月発行
京都市印刷物 第273098号

