

「東山の歌」の音楽に合わせて
フレイル予防で健康長寿

～筋トレ編～

東山体操

筋力トレーニング①



お腹の引き締めと姿勢保持に

筋力トレーニング②



膝痛解消、けつまずきや転倒予防に

筋力トレーニング③



失禁予防や二の腕のたるみケアに

筋トレを始める前に...

ウォーミングアップ♪ に

足ふみをして身体を温めると効果的

例えば

1曲歌いながら♪ リズムを変えて♪ 腕を大きく振りながら♪



筋トレ①

呼吸は止めず、太ももやお腹を鍛えましょう。
お腹の引き締めと姿勢保持に 便秘症の改善にも!

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

1

3秒キープを
めざそう!



坂の町並み
新緑の道



やあらかに
包む朝靄

右ひざをあげてキープ おろす

2回目



東山
峰々々々

3回目



描き出す
明けの空

4回目



悠久の光

5回目



社寺の庇
映え輝き

6回目



通りの門掃き

7回目



交わす
いつものほほえみ

8回目



東山
この町は

9回目



私のふるさと

10回目

2

3秒キープを
めざそう!



擬宝珠の橋
浴衣の二人



夕陽
川面に映る

左ひざをあげてキープ おろす

2回目



東山
山紫水明

3回目



風誘う
打ち水

4回目



鴨の流れに

5回目



浴
続く町並み

6回目

いにしへの街道

7回目

いざよひから
響く鐘の音

8回目

東山この町は

9回目

みんなのふるさと

10回目

間奏

太ももさすり

3

石置ならぶ灯り

上体丸め

豊かに揺れるかんざし

2回目

東山神輿の声

3回目

練り歩く軒先

4回目

瓦の町並み

5回目

路地のお地藏
ほほえみ

6回目

ヤナギの枝先に

7回目

寄り添い流れるせせらぎ

8回目

東山この町は

9回目

心のふるさと

10回目

東山

深呼吸

この町は

右手で胸タッチ

みんなの

両手クロスで胸タッチ

ふるさと

両手開き

筋トレ②

呼吸は止めず、太ももやすねを鍛えましょう。
膝痛の解消 けつまずきや転倒の予防にオススメです!

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

1

3秒キープを
めざそう!



坂の町並み
新緑の道

右ひざを伸ばしてキープ おろす



やあらかに
包む朝靄

2回目



東山
峰々々々

3回目



描き出す
明けの空

4回目



悠久の光

5回目



社寺の底
映え輝き

6回目



通りの門掃き

7回目



交わす
いつものほほえみ

8回目



東山
この町は

9回目



私のふるさと

10回目

2

3秒キープを
めざそう!



擬宝珠の橋
浴衣の二人

左ひざを伸ばしてキープ おろす



夕陽
川面に映る

2回目



東山
山紫水明

3回目



風誘う
打ち水

4回目



鴨の流れに

5回目



浴衣
続く町並み

6回目

いにしへの街道

7回目

いずこから響く鐘の音

8回目

ひがしやま 東山 この町は

9回目

みんなのふるさと

10回目

かんそう 間奏

太ももさすり

3

つま先上げ

かかと上げ

いしだたみ 石置ならぶXTリ

あで 豊やかに揺れるかんざし

2回目

ひがしやま 東山 神樂の声

3回目

ね ある 練り歩く 軒先

4回目

いらか 瓦の町並み

5回目

ろじ 路地のお地藏 ほんえみ

6回目

やなぎの枝先に

7回目

なが 寄り添い 流れるせせらぎ

8回目

ひがしやま 東山 この町は

9回目

こころのふるさと

10回目

ひがしやま 東山

深呼吸

まち この町は

右手で胸タッチ

みんなの

両手クロスで胸タッチ

ふるさと

両手開き

筋トレ③

呼吸は止めず、お尻や腕を鍛えましょう。
失禁予防や二の腕のたるみケアにオススメです！

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

1



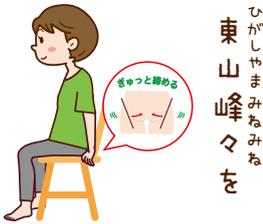
坂の町並み
新緑の道

お尻をしめてキープ 緩める



やあらかに
むむ朝霞

2回目



ひがしやまみねみね
東山峰々を

3回目



えがき出す
明けの空

4回目



ゆうきゅうひかり
悠久の光

5回目



しゃじのひさし
映え輝き

6回目



とおりのかどは
通りの門掃き

7回目



か
あ
あ
す
いつものほほえみ

8回目



ひがしやま
この町は

9回目



あたし
私のふるさと

10回目

2



きぼし
擬宝珠の橋

両手で押し合い



ゆかた
浴衣の二人

両手で押し合い



ゆうひ
夕陽

両手で押し合い



かおも
川面に映る

両手で押し合い



ひがしやま
東山

両手で押し合い



さんしずいめい
山紫水明

両手で押し合い



かせんご
風誘う

両手で押し合い



うちみず
打ち水

両手で押し合い

鴨の 鳴き声
右手が上

両手の指を引っかけて引っ張る

流れに
2回目

沿うように続く
3回目

町並み
4回目

いにしへの
左手が上

両手の指を引っかけて引っ張る

街道
2回目

いずこから響く
3回目

鐘の音
4回目

ひがしやま 東山 この町は
みんなのふるさと

手をブラブラ

3
右足が前
肩甲骨を空せるように
石畳ならぶ刈り

両手を伸ばして肘引き

あでやかなに揺れるかんざし
2回目

ひがしやま みこし こえ 東山 神樂の声
3回目

ね ある のきさき 練り歩く 軒先
4回目

いらか まちな 瓦の町並み
左足が前
両手を伸ばして肘引き

ろじ じぞう 路地のお地藏ほほえみ
2回目

えださき ヤナギの枝先に
3回目

よ そ なが 寄り添い流るせせらぎ
4回目

ひがしやま まち 東山 この町は
肩をあげて おろす

こころのふるさと
2回目

ひがしやま まち 東山 この町は
3回目

みんなのふるさと
4回目



フレイルって？

「フレイル」とは、加齢により、身体やこころが弱った状態で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。「歳をとったせいかもしれない」で済ませず、「フレイル」の兆候に気づくことが大切です。「フレイル」の兆候に気づいたら、できるだけ早く適切に対処することで、今より悪くならないように維持、そして改善へとつなげることが重要です。



東山区マスコットキャラクター
ひがしちゃん

「イレブンチェック」でフレイルの兆候があるかチェックしよう！

栄養 (食・口腔)	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか 10 自分が活気にあふれていると思えますか 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	
	2	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ		はい	いいえ	
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか	はい	いいえ		はい	いいえ	
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい		いいえ	はい	
運動	5	1回30分以上の汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ		合計	点	点
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ				
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思えますか	はい	いいえ				

回答欄の右側につく○の数が多いほど、注意が必要です。特に6つ以上右側に○がついた人は、フレイルの可能性が高いです。次回チェック時に、右側の○が減るように生活習慣を見直してみましょう。
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

「フレイル」の予防や改善のために 東山体操 ～筋トレ編～ を活用しましょう！

東山の歌

作詞・作曲 鷺頭雅浩
編曲 西野桂子

- | | | |
|--|---|--|
| 1 坂の町並み 新緑の道 やわらかに包む朝霧
東山 峰々を 描き出す 明けの空
悠久の光 社寺の庇 映え 輝き
通りの門掃き 交わす いつものほほえみ
東山 この町は 私のふるさと | 2 擬宝珠の橋 浴衣の二人 夕陽 川面に映る
東山 山紫水明 風誘う 打ち水
鴨の流れに 沿うように続く町並み
いにしへの街道 いすこから響く鐘の音
東山 この町は みんなのふるさと | 3 石畳 ならぶ灯り 艶やかに 揺れるかんざし
東山 神輿の声 練り歩く 軒先
瓦の町並み 路地のお地蔵 ほほえみ
ヤナギの枝先に 寄り添い流れるせせらぎ
東山 この町は 心のふるさと
東山 この町は みんなのふるさと |
|--|---|--|