

さくらちゃん体操で心も体も「にっこり元気」!

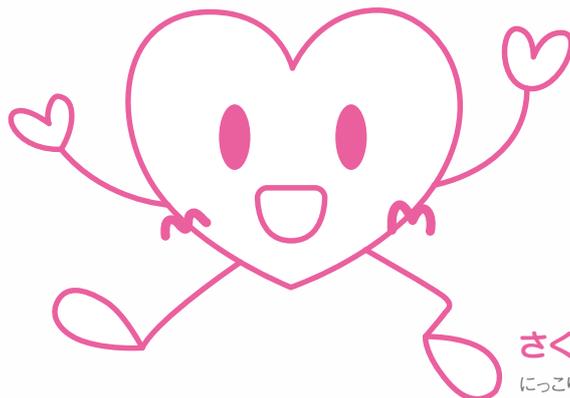
左京
さあ今日からはじめる

左京さくらちゃん 体操

ストレッチバージョン (♪ 生きてる生きてく)

リズムカルバージョン (♪ ズンドコ節)

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 ♪ 生きてる生きてく

前奏 8拍ずつ伸びします!

さあ伸びしましょう

前に

後ろに

上に

1番

キャク (脚)

右足伸ばす

左足伸ばす

踵を立てて膝裏伸ばし

左右各々前に伸ばす

不思議なものだ子供のころは 大人になれば「ときめく」だけで いままで生きて出した答えは 多いよ僕は間違いながら 大人になんてなれないのに いつでも子供になれる 正解よりも間違いのほうが 大人になってきたんだ

サビ

前後に大きく!

踵まできちんと床につけて

1周回ります

足踏み

右脚を前に ▶▶▶ 左脚を前に ▶▶▶ 右脚を戻す ▶▶▶ 左脚を戻す

こんな僕の人生の いいことや ダメなことが 100年先で頑張ってる 遺伝子に 役に立てますように いまを生きる

ヨウ (腰背部)

指先を見上げ体の側面を伸ばします

右腕上げて横に

左腕上げて横に

いままで人を好きになって 傷つけたことよく覚えてる

「伝える」ことや「わかり合う」って 好きになるほど難しい...

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
 くてび



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



間奏

胸を開いて

背中を丸めて



2回ずつ
 くり返し

こんな僕の青春の傷跡や甘酸っぱさが
 100年先で恋をしてる遺伝子に勇気になれますように今日も生きてく

右腕を伸ばす

左腕を伸ばす

右肘を左手で
 つかむ

左肘を右手で
 つかむ

ウデ
 (腕・肩)



失敗とか
 後悔から

「覚悟すること」を
 学んだ

逃げられない
 苦しみに

悲しみに
 勝つために

右足首

右回し→左回し



左足首

右回し→左回し



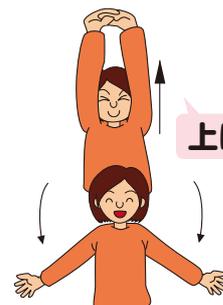
(足首・クビ)



大きな夢をひとつ持ってた
 恥ずかしいくらいバカげた夢を

そしたらなぜか小さな夢が
 いつのまにか叶ってた

サビ
 前後に
 ステップ



上に伸びて…

深呼吸～

そうだ僕は僕だけで出来るわけじゃない
 100年1000年前の遺伝子に誉めてもらえるように

いまを
 生きてる

この生命で
 いまを生きてる
 今日も生きてく

リズムカルバージョン ♪ズンドコ節

前奏
足踏みしながら



上で8回



前で8回



腰を8回



後ろで8回



右腕後ろ回し
(3回)



左肩たたく



左腕後ろ回し
(3回)



右肩たたく

ズンズンズンドコ

ズンズンズンドコ

1番



両腕内回し



両腕外回し



両腕内回し



両腕外回し



両手交差
首左右に

風に吹かれて花が散る 雨にぬれても花が散る 咲いた花ならいつか散る おなじさだめの恋の花



腰右回し



腰左回し



腰右回し



腰左回し

大きく円を描くように

向こう横丁のラーメン屋 赤いあの子はチャイナ服 そっと目くばせチャーシューを いつもおまけに2・3枚

腰をふる

腕を曲げて
バタバタ

腰をふる

腕を曲げて
バタバタ

間奏

前に

後ろに



右・左・右



左・右・左



ズンズンズンドコ

ズンズンズンドコ



ここに効くよ!

ロコモ予防や腰痛・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

ゆっくりスクワットを
2回繰り返す

4拍かけて膝を
90度に曲げる

4拍かけて
膝を伸ばす

2番



膝はつま先より
前に出ない
ように



膝はつま先と
同じ方向に
向くように



胸にあふれても
顔にや出さない男なら

明日明後日明々後日

変わる心の風車

右手で
左膝をたたく



左手で
右膝をたたく



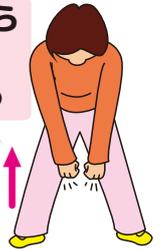
片足立ちで
バランス強化!



脚外を上から
たたいて前屈



脚内を下から
たたいて
起き上がる



角のガソリンスタンドの オイルまみれのお下げ髪 なぜかまぶしい糸切り歯 こぼれえくぼが気にかかる

間奏
足踏み
しながら



上で8回



前で8回



腰を8回



後ろで8回



踵を立てて
膝裏ストレッチ!

両手と
右足出して



トン
トン

足踏み



両手と
左足出して



トン
トン

足踏み

ズンズンズンズンドコ

ズンズンズンズンドコ

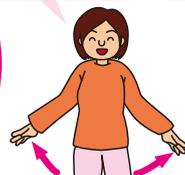
3番
2番の動きを
繰り返します

後奏

深呼吸
上回し1回



深呼吸
横広げ1回



右腕伸ばして
決めポーズ



辛い時でも泣き言は 口を結んで一文字 いつかかならず故郷へ 錦かざって帰るから
守り袋を抱きしめて お国訛りで歌うのさ 西の空見て呼んでみる 遠くやさしいお母さん
ズンズンズンズンドコ ズンズンズンズンドコ

左京さくらちゃん体操 お口バージョン

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

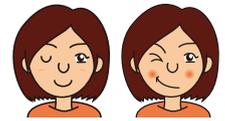
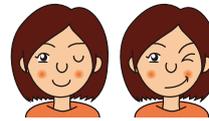
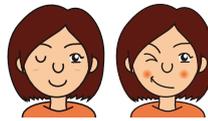
左目ギュー

右目ギュー

左目ギュー

1番

ウインクをしながら
口角をあげます



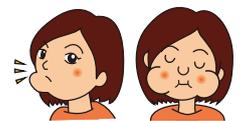
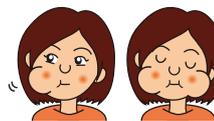
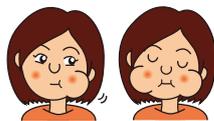
右ぶくぶく

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

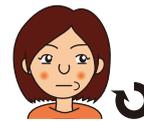
左べえ

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

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



手を前から
後ろへまわす



両手をくるくる



両手を前から後ろへまわす

一回
くりかえす

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

片手ずつ前に出す

胸でクロス

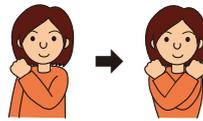
大きく首まわし

右→左

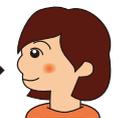
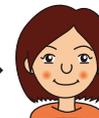
顔を右→正面→左と向けます

右手

左手



ゆっくりと
まわす
(右→左)



右目ギュー

左目ギュー

右→左

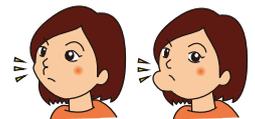
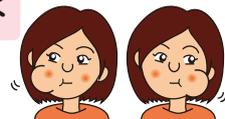
上唇→下唇

ウインク

2番



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

タタタタ

カカカカ

ララララ



右
手を前から
後ろへまわす



両手をくるくる



両手を前から後ろへまわす

一回
くりかえす

片手ずつ前に出す

胸でクロス

大きく首まわし

右→左

右手

左手



ゆっくりに
まわす
(右→左)



唾液腺マッサージです

3番



〈耳下腺〉

指全体で両耳の前、
上の奥歯の辺りを
後ろから前にゆっく
りと回します。



〈顎下腺〉

アゴの左右の縁の内側の
柔らかい部分を、親指で、
奥から顎の線に向け、5回
に分けて押していきます。



〈舌下腺〉

アゴの裏側の真ん中の
柔らかい部分を、
両手の親指で押して
いきます。

パパパパ

タタタタ

カカカカ

ララララ



右
手を前から
後ろへまわす



両手をくるくる



両手を前から後ろへまわす

一回
くりかえす

片手ずつ前に出す

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

右手

左手



ゆっくりに
まわす
(右→左)



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

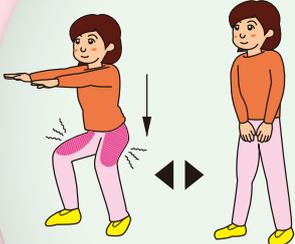
膝がつま先より前に
出ないように!



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階健康教育室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

京都市左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課
TEL 075-702-1219



平成30年 1月発行
京都市印刷物 第293151号
JASRAC 出 1509659-501