




心も身体も自然に元気になる、
となりのトトロでお馴染みの「さんぽ」
の音楽に沿って体操をします

わのうち 元気体操

体操講師
公益社団法人 岐阜県理学療法士会 理事
専門理学療法士・生活環境支援
岸本 泰樹 氏



歳をとってもみんな元気になれるように、
住民主体で考案した輪之内オリジナルの健康体操です。
普段気づかない足腰の筋力を向上させ、自分の足や手で
いつまでも生活できるように、介護予防をしよう!!



リーフレットを参考にしながら、
早めにフレイルを予防し、
元気な身体づくりに努めましょう

注意点
★無理をしないように行いましょう!!
★途中で水分補給をしてください!!
★転ばないように、安全に行いましょう!!

流れ あるこう あるこう わたしは 元 気 あるくの だいすき どんどんいこう

腕を前後に振りながら
4カウント
足踏みをしながら、足を横に開いていきます

首の運動です
頭を前後に4回動かします

身体を叩いて刺激!
両手で膝 → 太もも → 手をクロスして上胸部のタッチ

胸から横に手を上げます

胸から横に手を上げた体勢で、
重心をしっかりと移動して、
右片足に体重を乗せます

そのままの体勢で、
重心をしっかりと移動して、
左片足に体重を乗せます

さか みち トン ネル く さ っ ぱ ら

ステップ運動です
右横 → 右斜め前 → 右前へ右足を動かし
足を揃えます
左横 → 左斜め前 → 左前へ左足を動かし
足を揃えます

いっぽんばしに でこぼこじゃりみち

足を揃えて、柔らかく足を曲げ伸ばし
後ろに4カウントで下がります

くものすくぐって くだり み ち

リズムカルにしっかり肘を動かします
右手を腰に
左手を腰に
胸を張ります

間奏

踵を上から地面に4回ストンと落とします
4回
頭を横に傾けます
右→左→右→左

障害物をまたぐように、大きく足を上げて横に移動
右へ2回、左へ2回で元の位置へ

右手は前、左手は横
左手は前、右手は横
このセットを2回繰り返す
8回の足踏みで元の位置へ
その場で、時計回りにひと周り

（流れ）を繰り返す → （流れ）を繰り返す

間奏

ゆっくり4回
足踏みをします

少し早く4回
足踏みをします

膝を少し曲げて

ローマ字の「W」を手で表現
「わ」のポーズ!

お知らせ

★輪之内町スマイルチャンネルにて、毎日「わのうち元気体操」を放映しています★
音楽CD、映像DVDは、輪之内町地域包括支援センターにて貸し出しを行っています。
※1人1枚、最大1ヶ月間の貸し出しとします。全体の貸し出し枚数に限りがありますので、お待ち頂くことがあります。ご了承ください。
お問い合わせ先 輪之内町地域包括支援センター ☎0584-69-3128

監修 公益社団法人 岐阜県理学療法士会