

# まっさき元気体操

床座位版

## 1 瀬戸は日暮れて



片足ずつ膝を立てる。

## 2 夕波小波



片足ずつ膝を伸ばし、足を戻す。

## 3 あなたの島へお嫁に行くの



膝を体に引き寄せる。

## 4 若いと誰もが ①同様

## 5 心配するけれど②同様

## 6 愛があるから大丈夫なの



膝を立てて、少し後ろを振り返る。

## 7 だんだん畑と



骨盤を使い、前に4歩進む。(お尻歩き)

## 8 サヨナラするのよ



同時に足首を上下に動かす。

## 9 おさない弟 ⑦同様

## 10 行くなと泣いた ⑧同様

## 11 男だったら泣いたりせずに



膝伸ばし20センチほど上げる。膝立てて戻す。

## 12 父さん母さん大事にしてね



両膝立てて、内ももに力を入れる。

## 前奏・後奏



片手床に手を置き、体側を伸ばす。

- 前奏：体側ストレッチ4回
- 間奏：足首まわし
- 後奏：体側ストレッチ2回

痛みがある場合は無理しないようにしてください。

松前町健康課 地域包括支援センター係  
撮影協力：訪問看護ステーションくるみ