

まっさき元気体操

立位版

1 瀬戸は日暮れて



【下肢の運動】
その場で8歩歩く

2 夕波小波



【バランス運動】
両腕横にひろげ、足を
少し浮かす。
(右・左)

3 あなたの島へお嫁に行くの



【肩・太ももの運動】
足を前に踏み込む。
(右・左)

4 若いと誰もが ①同様



【下肢の運動】
その場で8歩歩く

5 心配するけれど



【下肢の運動】
両肘あげ胸をはる。片
足上げる。(左右)

6 愛があるから大丈夫なの



【肩・太ももの運動】
足を前に踏み込む。
(右・左)

7 だんだん畑とサヨナラするのよ



【下肢の運動】
横に2歩歩き、戻る。

8 おさない弟 行くなと泣いた



【下肢の運動】
横にスクワット。
(右・左)

9 男だったら泣いたりせずに



【下肢の運動】
足でVの字のように歩
く。(左・右)

10 父さん母さん 大事にしてね



【足首運動】
かかとをつける。4回
繰り返す。(右・左)

間奏



【体側ストレッチ】
足肩幅に広げ、体を
少し横に倒す。
(右・左)

- 前奏：深呼吸4回
- 間奏：体側ストレッチ
- 後奏：深呼吸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