

元気の秘訣は

集って!

動いて!

楽しんで!!

いきいきデカボー体操は、イスに腰かけて行う体操です。
柔軟体操編・筋力トレーニング編・唄って踊れば有酸素運動(デカンショ節)の3部で構成されています。
体調や場面に応じて、組み合わせながら、楽しく続けていきましょう!

体操を始める前に・・・以下の点に注意して安全に行いましょう

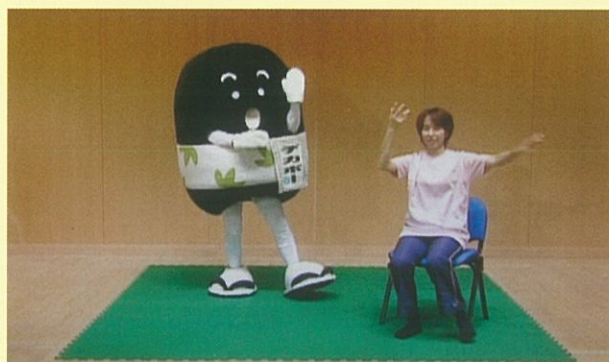
- 筋肉や関節に痛み・違和感があれば無理をしない(回数や強さを調整します)。
- 息を止めないように、声を出して数をかぞえながら行う。
- 正しい姿勢を意識して行う。
- 使っている筋肉や関節を意識する。
- 1回の動作はできるだけ滑らかにいき、戻す動作を意識してゆっくり行う。
- 運動前・中・後の水分補給はこまめに行う。



～♪唄って踊れば有酸素運動♪～ みんなでデカンショへ行こう!!

イスに座ってステップを踏むことで全身運動のエアロビクス効果が得られます♪
心肺機能やバランス機能の回復にも有効です♪♪♪

- 丹波篠山 山家の様か (ヨイヨイ)
花のお江戸で 芝居する
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)
- 酒は飲め飲め 茶釜でわかせ (ヨイヨイ)
お神酒あからぬ 神はない
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)
- 霧の海から 丹波の富士が (ヨイヨイ)
ぼかし絵のように 浮かびでる
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)
- 灘のお酒は どなたが つくる (ヨイヨイ)
おらが自慢の 丹波杜氏
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)
- 雪がちらちら 丹波の宿に (ヨイヨイ)
猪が飛び込む 牡丹鍋
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)



- デカレショデカレショで 半年暮らす (ヨイヨイ)
あとの半年 寝て暮らす
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)
- 丹波篠山 鳳鳴の塾で (ヨイヨイ)
文武新礼 美少年
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)

篠山市の健康づくり・介護予防に関する相談窓口

健康課
☎594-1117

網掛301
丹南健康福祉センター内

東部地域支援センター
(東部地域担当)
☎558-0324

小田中220-2
保健センター内

西部地域支援センター
(西部地域担当)
☎594-3776

網掛301
丹南健康福祉センター内

みんなでデカンショへ行こう!!

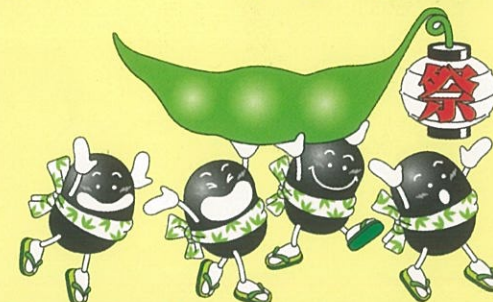
いきいきデカボー体操

元気の秘訣は

集って!

動いて!

楽しんで!!



いくつになっても 元気で いきいき 過ごせるように
からだ&こころと仲間づくり

● どんな体操なの? ●

上半身中心の柔軟体操と、下半身中心の筋力トレーニングで構成され、イスに座ってゆっくりと行う簡単な体操です。

篠山の高齢者は「働き者だけど、からだがかたくて膝痛や腰痛、背中が曲がって困っている方が多い」という特徴から、必要な体操を厳選し、組み合わせています。

● 体操は誰がするの? ●

どなたでも取り組めるように、わかりやすく、運動の強度も、軽めにしています。

子どもから高齢者まで、気軽に取り組んでいただけます。

※おもりバンドを手足に巻くなどして、負荷をかけると、運動の強度を上げることができます。運動に慣れてきて、物足りなさを感じたら、軽い負荷から、徐々に強度を上げていきましょう。

● なぜ「みんながデカンショへ行こう」なの? ●

平成19年度に実施した高齢者実態把握調査では、9割以上の高齢者が「デカンショ」を知っているという結果が出ました。また、今でもデカンショ節を踊っている方は毎日を元気に過ごされている様子が伺えました。昔ながらの音頭は、なじみが深く、親しみやすいというだけでなく、バランス感覚を鍛えたり、唄って踊ることで有酸素運動(エクササイズ)効果も期待できます。転倒防止や体力向上にぴったりの運動です。

また、合言葉を「みんながデカンショへ行こう」とすることで、デカンショに限らず、自分の行きたいところへ行けるようにとの目標を持って、継続していただきたいという願いをこめています。

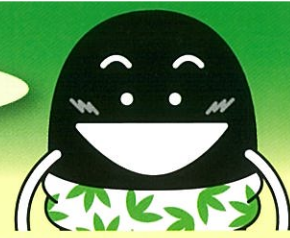
お問い合わせ先

篠山市保健福祉部 地域福祉課 高齢支援係

〒669-2397 篠山市北新町41(第2庁舎1階)

電話:079(552)5346 Fax:079(554)2332

呼吸を止めないようにゆっくりとしよう

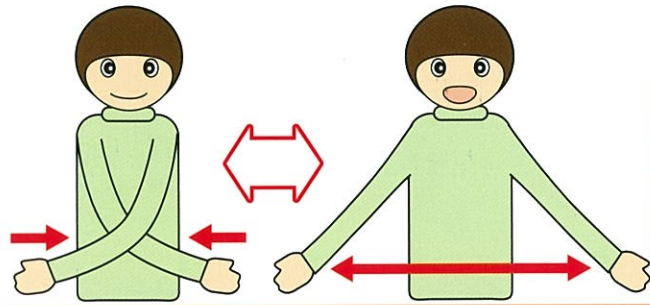


柔軟体操編 (5種類+番外編)

篠山市歌「今ここに生きる」をアレンジしたピアノ伴奏に合わせてからだをほぐしましょう♪

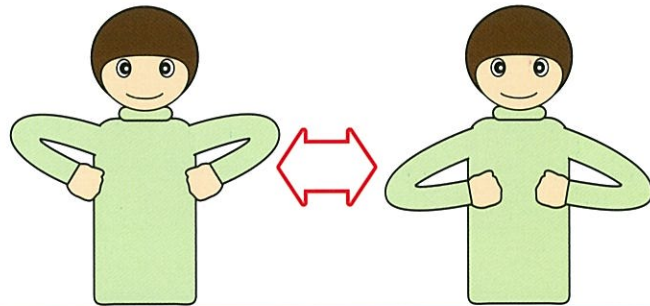
1 深呼吸

腕を広げながらゆっくりと大きく息を吸って胸を広げます。ゆっくりと腕を前に戻し息をしっかりと吐き出します。



2 ひじ上下運動

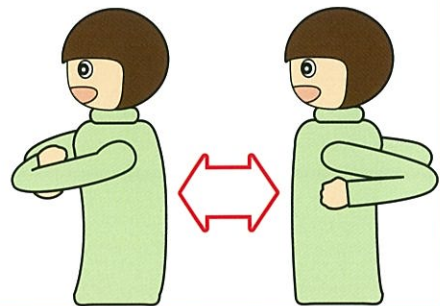
ひじを曲げて上下にゆっくり動かし、肩の関節をほぐします。



3 背中引き寄せ運動

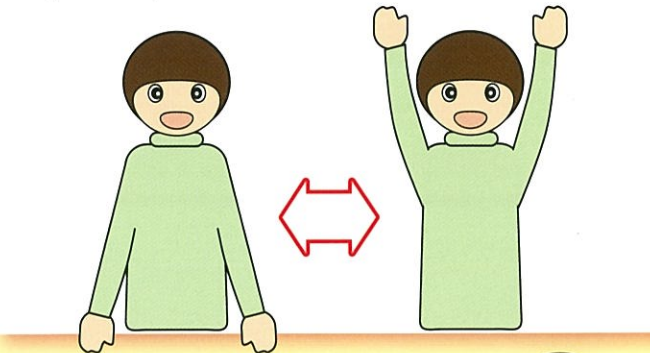
ひじを肩の高さに上げて、肩甲骨を寄せるようにゆっくりと後に引き胸をはります。

ゆっくりとひじを前に動かし、からだを丸めるように肩甲骨を広げてきます。



4 ばんざい運動

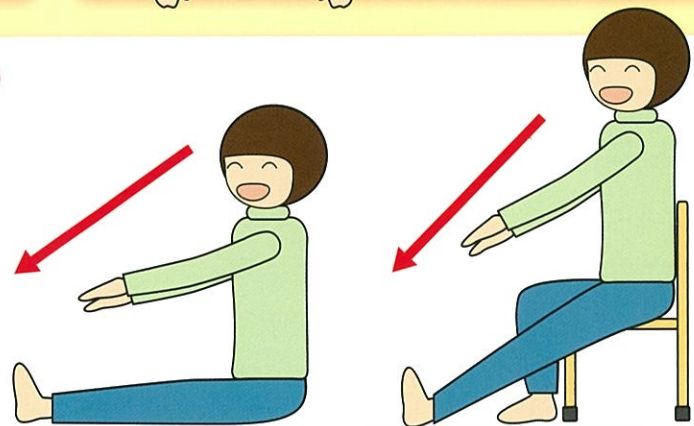
反動をつけずに、ゆっくりと腕を前から上げて万歳をして、ゆっくりと腕を下ろします。



5 前屈運動

※腰や太ももの後の筋肉を伸ばします

できるだけ膝を伸ばし、つま先は上に向けて、反動をつけず息を止めないでゆっくりとからだを前に倒します。いすに腰かけておこなう場合は、片足ずつ行ないます。



番外編 うつぶせ・膝曲げ運動 ※痛みがなくてできる方はチャレンジ!

※普段あまり伸ばせていない体幹や股関節、太ももの前の筋肉を伸ばします。

うつぶせになってゆっくりと膝を曲げ、足をできるだけお尻に近づけます。



使っている筋肉を意識して効果UP



筋カトレーニング編 (6種類)

デカンショ節をアレンジしたピアノ伴奏に合わせて足腰を鍛えていきましょう♪

1 腹筋 (上体起こし)

いすに浅く腰かけ腕は胸の前で組む。からだをまっすぐにして、おへそを引っ込め、おなかに力が入るのを意識しながら、1・2・3・4 でからだを倒し、5・6・7・8 でからだを起こします。



2 腸腰筋 (ももあげ)

いすに浅く腰かけ、手はイスの端に添える。おへそを引っ込め、足の付け根を意識しながら、1・2・3・4 で太ももを上げ、5・6・7・8 でゆっくりと戻します。



3 大腿四頭筋 (膝伸ばし)

いすに腰かけ、手はイスの端に添える。太ももの前の筋肉を意識しながら、1・2・3・4 で膝を伸ばし爪先もしっかりと自分の方へ向け、5・6・7・8 でゆっくりと戻します。

膝を守る筋力をUP



4 前脛骨筋 (爪先上げ)

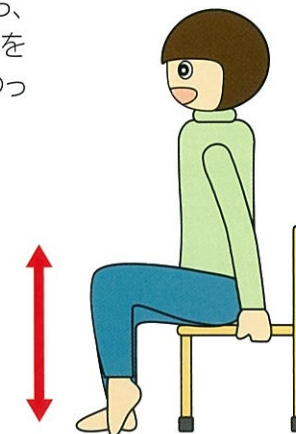
いすに腰かけ、手はイスの端に添える。向うすねの筋肉を意識しながら、1・2 で爪先を上げ、3・4 でゆっくりと戻します。

つまづき防止に大切な筋肉です



5 下腿三頭筋 (かかと上げ)

ふくらはぎの筋肉を意識しながら、1・2 でかかとを上げ、3・4 でゆっくりと戻します。



6 足指 (足指の曲げ伸ばし)

足指をゆっくりと握ったり、伸ばしたりします。1・2 で曲げて、3・4 で伸ばす。

足がつかないように注意!

