

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

つど  
集って!

動いて!

楽しんで!!

リニューアル版



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

## いきいきデカボー体操はどんな体操?

「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。  
0kg~2.0kgまで200gずつ調節可能な「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスを使ってゆっくりと手足を動かしていきます。

## 体操するとどうなるの?

まず、筋力がつきます。筋力がつくとも身体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい身体になるので、骨折による寝たきりを防ぐことができます。

## 毎日体操するの?

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。まずは週1回3ヶ月間続けて取りこんでみましょう!

## ~参加者の声~

足がよく上がるようになって、つまずかなくなった!

イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた!

杖なしでも歩ける♪

この腕がスッキリした



体操の効果を実感した声が届いています!

## ● なぜ「みんなでデカンショへ行こう」なの? ●

合言葉を「みんなで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。

いきいきデカボー体操は、「準備体操」「筋力トレーニング」「整理体操」で構成され、最後に有酸素運動として「デカンショ節」を加えています。2014年度にさらに運動効果が高くなる「おもりバンド」を使った体操にリニューアルしています。



おもりバンド



お問合せ先

丹波篠山市保健福祉部 健康課

〒669-2205 丹波篠山市網掛301 丹南健康福祉センター

電話:079(594)1117 Fax:079(590)1118

## 安全に運動を行うために

- 運動中は息を止めないでください。血圧が上がります！声を出して数を数えると、自然に呼吸ができます。
- 競争ではないので無理のないように行いましょう。
- おもりを落としてケガをしないように注意しましょう。
- 筋肉や関節に痛みや違和感があれば無理をせず、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行いましょう。
- 反動をつけないで、ゆっくりと行いましょう。
- 使っている部位(筋肉や関節)を意識しましょう。
- かかりつけ医があれば必ず事前に相談しておきましょう。
- 運動制限などがある場合は、必ずその指示にしたがいましょう。

## 筋力トレーニングの頻度と強さ

- 週2回で効果あり！週に2回は曜日を決め、間隔をあけて筋力トレーニングを行いましょう。
- 筋力トレーニングは、10回繰り返すことができ、かつ「楽に感じる」程度を目安に行いましょう。
- 筋力トレーニングは、4秒かけておもりを持ち上げ、4秒かけておもりを下ろします。ゆっくりと一定の速さで上げ下ろしすることが大切です。
- 運動の後、数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常です。しかし、過度の疲労や関節痛・不快な筋肉の痛みは正常ではなく、運動のやりすぎです。



けんたろうお兄さん

## わたしの目標 ～元気に過ごす生活目標～



例えば「楽に階段の昇り降りができる」「畑仕事を続けていきたい」「村の旅行に参加したい」…など

## 運動を始める前には必ず健康チェック

- 各自で問診や血圧・脈拍を測定し、その日の健康状態を確認します。
- 途中で気分が悪くなったり、体調がすぐれないときなどは、すぐに運動を中止しましょう。
- 運動中や、前後には、水やお茶をしっかり摂りましょう。
- 空腹での運動は避けましょう。

◎今日の体調はどうですか？

いつもと変わらない  いつもとちがう

◎血圧・脈拍はどうですか？

※以下のいずれかに該当する場合は、トレーニングを中止し、医療機関を受診してください。

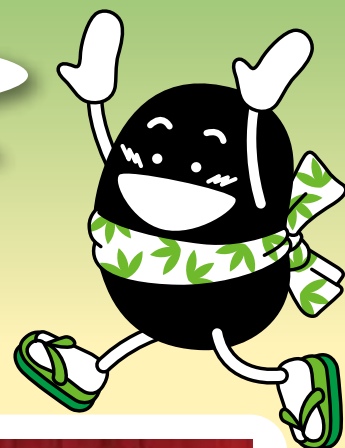
収縮期(最高)血圧 180mmHg以上

拡張期(最低)血圧 100mmHg以上

脈拍 100回/分以上

不整脈あり

呼吸を止めないようにゆっくりとしよう!



## 準備体操編

運動前にからだをほぐしましょう♪

(7種類)

### 基本姿勢

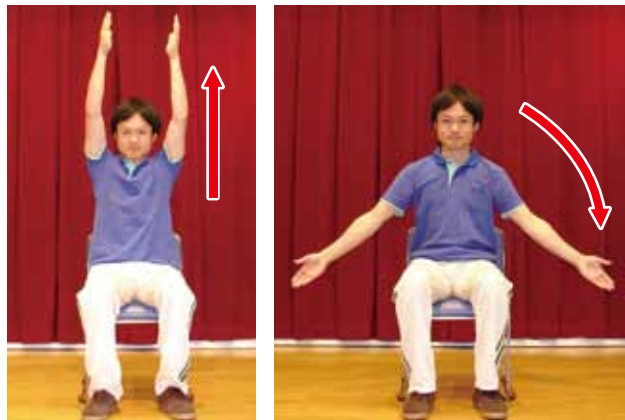
脚は肩幅に開き、足の裏をしっかり床につけます。背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。

### 1 深呼吸 (2回)

- ①まず、しっかり息を吐き出します。
- ②両腕をあげながら、鼻から大きく息を吸います。
- ③口からゆっくりと息を吐きながら、両腕をおろします。(繰り返し)

#### 注意点

肩が上がらない場合は、腕を横へひろげながら深呼吸します。



2~7の動作は「1・2・3・4・5・6・7・8」と声に出して数を数えながら行います。

### 2 腕とわき腹伸ばし (左右各2回)

- ①両手を太ももの上に置き姿勢を整えます。
- ②「1」で右手を挙げ、「2.3.4」で腕と上体を左に傾け、「5.6.7.8」でゆっくりと元に戻します。
- ③反対側も同じように行います。

#### Point

腕が上に引き上げられるような感じでわき腹を伸ばします。



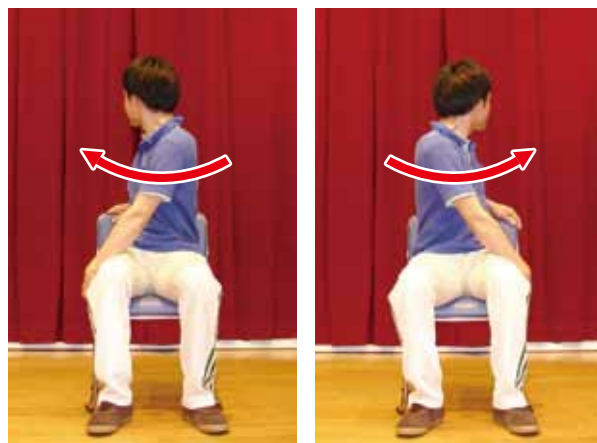
### 3 体幹ねじり (左右各2回)

- ①「1.2」で椅子の背もたれに右ひじをつき、「3.4」で左手を添えながら後ろを向き、「5.6.7.8」で元に戻します。
- ②反対側も同じように行います。



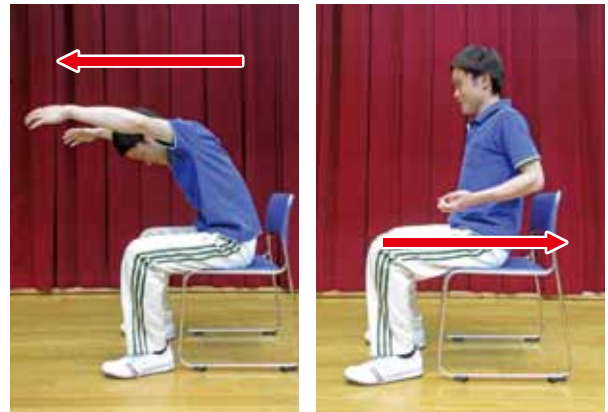
#### 注意点

背もたれに肘をつけにくい場合は、イスの横に手を添えて行ってもいいです。



#### 4 <sup>けんこうこつ</sup>肩甲骨の引き寄せ運動 (前後2回)

- ①体の前に大玉があるイメージで姿勢を整えます。
- ②「1.2.3」でボールを抱え込むように腕を前に伸ばし、「4」で腰を引き背中を丸め、「5.6.7.8」で元の姿勢に戻します。
- ③「1.2.3.4」でひじをしっかり後ろに引き、「5.6.7.8」で元に戻します。



**Point** 肩甲骨が外に開いたり、内に寄ることを感じながら行います。

#### 5 首の運動 (各1回)

- ①首の前 「1.2.3.4」でゆっくり頭を前に倒し、「5.6.7.8」で正面に戻します。
- ②首の横 「1.2.3.4」で右横を向き、「5.6.7.8」で正面に戻し、左側も同じように行います。
- ③首のななめ 「1.2.3.4」でゆっくり頭を右に倒して、「5.6.7.8」で正面に戻し、左側も同じように行います。
- ④首を回す 頭を下げ、右へ回し、右横まできたら、左に倒して前に回します(後ろには回さない)。反対回りも同じように行います。



#### 6 足踏み (2回)

- ①「1~8」まで数を数えながら、両腕を大きく前後に振って、ゆっくり足踏みをします。



#### 7 足指の曲げ伸ばし (2回)

- かかとをつき、つま先は上げます。
- ①「1.2」で足の指を曲げ(グー)、「3.4」で開く(パー)運動を繰り返します。



**注意点**

- ・急に大きく伸ばすと足がつることがあるので、注意しましょう。
- ・できるだけ靴を脱いで行いましょう。

#### 8 もう一度深呼吸 (2回)

(胸をしっかり広げて、姿勢を整えます)

床に置いたタオルやハンカチを足先でつまむ動作も効果的です。

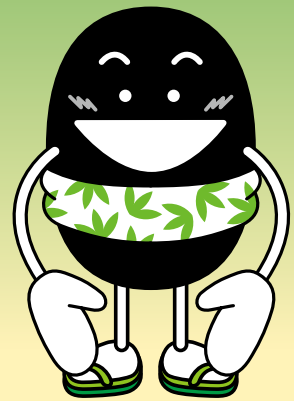


使っている筋肉を意識して効果UP!

# 筋カトレーニング編

(8種類)

「おもりバンド」を使って  
身体を鍛えていきましょう♪



## 基本姿勢

脚は肩幅に開き、足の裏をしっかりと床につけます。背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。

①～⑧の動作は童謡に合わせて歌いながら行います。

### ① 腕を前に上げる運動 (左右各10回)

(肩の前の筋肉を鍛えます)

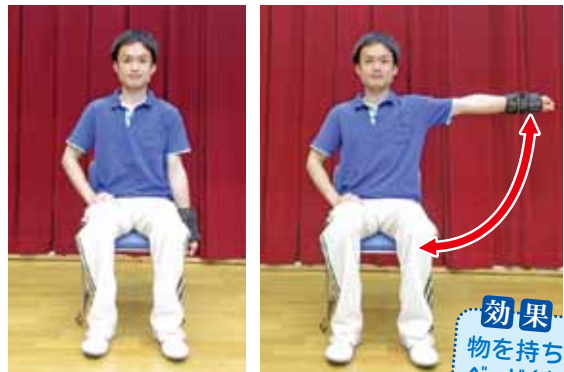
- ①左手は太ももの上に置き、上体を支えます。右手は自然に下げた状態から始めます。
- ②手のひらを内に向け、「1.2.3.4」で肩の高さまでまっすぐ前に挙げて止め、「5.6.7.8」でゆっくり下します。この動作を10回繰り返します。
- ③反対側も同じように行います。



### ② 腕を横に上げる運動 (左右各10回)

(肩の横の筋肉を鍛えます)

- ①左手は太ももの上に置き、上体を支えます。右手は自然に下げた状態から始めます。
- ②手のひらを下に向け、「1.2.3.4」で肩の高さまで真横に挙げて止め、「5.6.7.8」でゆっくり下します。この動作を10回繰り返します。
- ③反対側も同じように行います。



1・2の  
Point

ひじをしっかり伸ばし、腕を挙げすぎないようにします。上体がかたむかないようにしっかり支えて行います。

効果

物を持ち上げたり、  
ベッド(布団)からの  
起きあがり等の動  
作が楽になります。

### ③ イスからの立ち上がり運動 (10回)

(太もも、お尻、ふくらはぎの筋肉を鍛えます)

- ①イスに浅めに腰かけて基本姿勢をとり、腕を前で組んだ状態から始めます。
- ②「1.2」で前傾姿勢をとり、かかとを床に押し付けながら、「3.4.5.6.7.8」でしっかりと膝を伸ばして立ち上がります。
- ③「1.2」で前傾姿勢になり、お尻を突き出すようにしながら「3.4.5.6.7.8」でゆっくりと膝を曲げて座ります。



Point

膝がつま先より前にならないようにします。膝や腰に負担がかかる人は、両手で座面を支えて行います。動作はなめらかにいき、目線・頭を下げすぎないように注意して行います。

効果

段差昇降、浴槽の出入り、  
トイレの立ちしゃがみ、  
床からの立ち上がり等の  
動作が楽になります。

## 4 もも上げ運動 (左右各10回)

(股関節の付け根の筋肉を鍛えます)

- ①両手で座面の前方を持ち、上体が後ろに反り返らないようにします。
- ②「1.2.3.4」でゆっくり太もも挙げ、「5.6.7.8」でゆっくり下ろします。この動作を10回繰り返します。
- ③反対側も同じように行います。



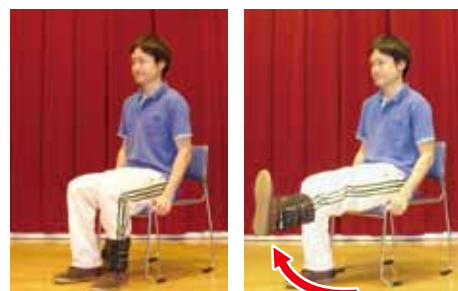
**効果**  
段差昇降、浴槽の出入り、トイレの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。

**Point** 股関節の付け根の筋肉を意識して、ゆっくり止まらないように上げ下げします。

## 5 膝伸ばし運動 (左右各10回)

(太ももとふくらはぎの筋肉を鍛えます)

- ①イスの奥まで深く座り、座面に太ももをしっかり乗せた状態で行います。
- ②「1.2.3」で膝を伸ばし、「4」で足先を引き寄せます。「5」で足先を伸ばし、「6.7.8」で膝を曲げて元に戻します。この動作を10回繰り返します。
- ③反対側も同じように行います。



**Point** 太もも・すね・ふくらはぎ・太ももの後ろの筋肉を意識しながら動かします。

## 立位の基本姿勢

- ①上体のバランスが崩れないように、イスの背を持ち、立ちます。
- ②支持脚は、床面に垂直になるように立ちます。
- ③支持脚の内側に力を入れて、バランスをとります。

## 6 脚の後ろ上げ運動 (左右各10回)

(お尻と太ももの裏の筋肉を鍛えます)

- ①「1」でつま先を少し上げ、「2」で真後ろに引き、「3.4」はキープします。「5.6.7.8」で元に戻します。この動作を10回繰り返します。
- ②反対側も同じように行います。

**Point** 真後ろに引いたとき、膝が曲がらないようにします。

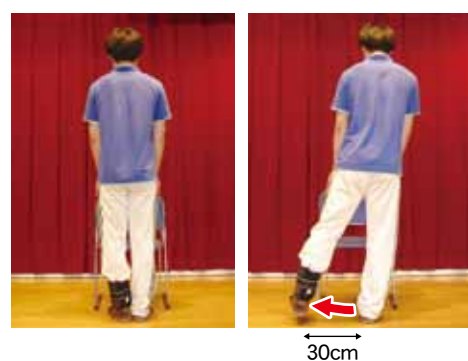


## 7 脚の横上げ運動 (左右各10回)

(お尻の横の筋肉を鍛えます)

- ①立位の基本姿勢をとり、つま先をそろえて立ちます。
- ②「1.2」でかかとを横へ押し出すように真横に軽く開き「3.4」とキープします。「5.6.7.8」で元に戻します。この動作を10回繰り返します。
- ③反対側も同じように行います。

**Point** つま先が外を向かないように意識します。



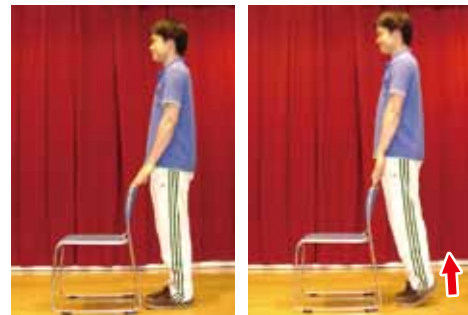
**6・7の運動の注意点** 支持脚の膝や腰に痛みがでないように注意しましょう。

## 8 かかと上げ運動 (10回)

(ふくらはぎの筋肉を鍛えます)

- ①足先を少し開きます。
- ②「1.2.3.4」でゆっくりかかとを上げ、「5.6.7.8」でかかとを下します。この動作を10回繰り返します。

**効果**  
バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。



**Point** 上がるときは足が開かないように内側に力を入れます。腰が反り返らないように注意しましょう。

呼吸を止めないようにゆっくりとしよう！



## 整理体操編

使った筋肉をしっかり伸ばして  
体をほぐしましょう♪

①～③の動作はゆっくりと数を声に出して数えながら行います。

① 手首・腕の前面伸ばし (左右各2回) 「1～10」まで数えます

(腕の前や手首の筋肉をほぐします)

右手の手のひらを上にして伸ばし、左手で手首から指先までをそらします。キープして10数えたら、力を抜いて筋肉をゆるめます。反対側も同じように行います。

注意点

ひじや手首の関節に痛みがある方はこの運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



② 太もも・膝の裏伸ばし (左右各2回) 「1～10」まで数えます

(腰や太ももの裏の筋肉を伸ばします)

イスに浅く腰をかけ、膝を伸ばしてかかとをつき、つま先を上に向けます。息を吐きながら上体を前に倒し、膝の後ろが心地よく伸びた位置で止めます。キープして10数えたら、脚を引いて筋肉をゆるめます。反対側も同じように行います。

注意点

- ・ 視線は伸ばした足のつま先を見ましょう。
- ・ 浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意しましょう。
- ・ 腰痛のひどい方は行わないでください。
- ・ 膝を上からおさえないように注意しましょう。



③ 首の運動 (左右各2回) 「1～8」まで数えます

(首や肩の周囲をほぐします)

頭を下げ、右へ回し、右横まできたら、左に倒して前に回します。(後ろには回さない)。反対回りも同じように行います。

注意点

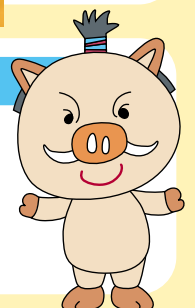
- ・ 首に病気があり、痛みや手指にしびれ等、症状のある方は、この運動は控えてください。
- ・ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行いましょう。



④ 深呼吸 (2回)

(胸をしっかり広げて、姿勢を整えます)

- ①まず、しっかり息を吐き出します。
- ②両腕をあげながら、鼻から大きく息を吸います。
- ③口からゆっくりと息を吐きながら、両腕をおろします。(繰り返し)



# 元気の秘訣は

集って!

動いて!

楽しんで!!



## ～♪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 山家の猿が (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
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 (ヨロイ)  
文武きたし 美少年  
(ヨ～オイ ヨ～イ デッカレショ)



## 「いきデカ体操」を自分の地域で始めたい方へ...

地域の公民館などに **集って!**、いきデカ体操でしっかり **動いて!**、皆で **楽しんで!!**

続けることで、元気を維持、回復できます。「ぜひ、うちの地域で始めたい!!」という方は健康課へご相談ください。実施継続にむけての支援・アドバイスをいたします。

### 開始にあたっての準備

- ① 高齢者が集まりやすい、体操ができる場所(公民館など)
- ② イス(参加人数分)
- ③ CDデッキ
- ④ 血圧計(家庭用のもので可)
- ⑤ 参加者(高齢者を含む)

### 実施条件

- ① 週1回～2回、3か月以上継続する意志があること
- ② 左記の準備(物・場所・人)が整っていること

### 市からの支援

- ① 「おもりバンド」の貸し出し(参加者分)
- ② CDおよび歌詞カード、個人ファイルの提供
- ③ 初回導入時に体操指導(おおむね4回程度)等

まずは  
相談!

## 丹波篠山市の健康づくり・介護予防に関する相談窓口

東部地域包括支援センター  
(東部地域担当)

☎ 558-0324

小田中220-2  
保健センター内

西部地域包括支援センター  
(西部地域担当)

☎ 594-3776

網掛301  
丹南健康福祉センター内

社会福祉協議会

☎ 590-1112

網掛301  
丹南健康福祉センター内

長寿福祉課  
高齢支援係

☎ 552-5346

北新町41  
市役所第2庁舎1階

健康課

☎ 594-1117

網掛301  
丹南健康福祉センター内