

## 岡崎ごまんぞく体操 憩いの家

### 岡崎ごまんぞく体操

平成30年5月18日に本年度第2回の岡崎ごまんぞく体操が、八幡社境内にある「憩いの家」で開催されました。ごまんぞく体操は自分たちで行う、おもりを使った6種類の筋力体操です。椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので、立位での体操が難しい方でもできます。この体操で筋力がつき、立ち座りが楽になり、転びにくくなります。第2回目は、体操の効果を具体的に表すために、歩行の速さなども、計測しました。体操は週1回以上、約40分間行います。



**準備体操**

- 1) 深呼吸<sup>5回</sup>
- 2) 肩と脇腹をのばす運動
- 3) 足踏み<sup>30回</sup>
- 4) 股関節の運動
- 5) 膝伸ばし<sup>各5回</sup>

**筋力体操**

腕を上げる運動

- 1) 前
- 2) 横
- 3) 立ち上がり

**筋力体操**

- 4) 膝を伸ばす運動
- 脚上げ運動
- 5) 後ろ
- 6) 横

**整理体操**

- 1) 手首・腕のストレッチ
- 2) 太ももの裏のストレッチ
- 3) 首の運動<sup>各15秒</sup>
- 4) 深呼吸<sup>5回</sup>



**「岡崎ごまんぞく体操」はみなさんの参加をお待ちしています!!**  
**1グループ5人以上(場所、椅子の準備が必要)で新規開催可能**  
問い合わせは 岡崎市役所福祉部長寿課 TEL 0564-23-6837、または  
むつみ地域包括支援センター TEL 0564-57-6288 まで