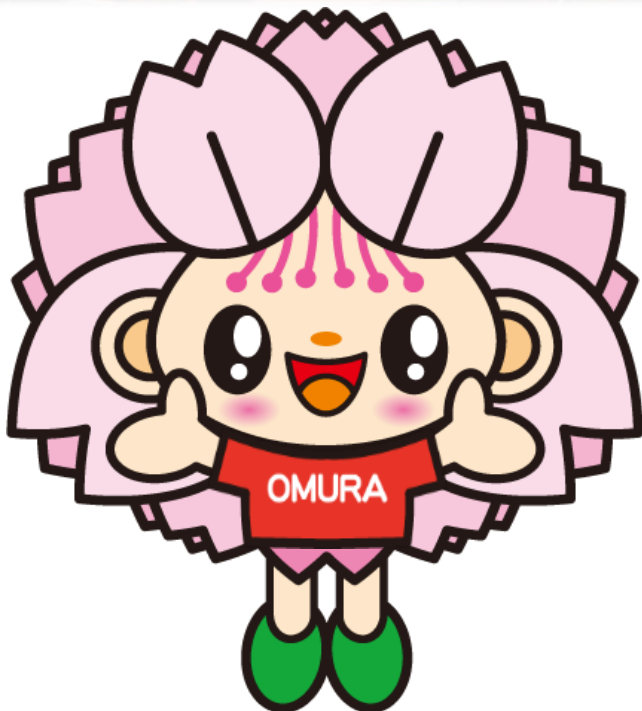


おおむら音頭体操 テキスト



大村市

運動のメリット

- ✿ 筋力や体力・持久力などの身体機能の維持、向上が図れます。
- ✿ 身体や脳の血流を増加させ、認知症の予防になります。
- ✿ 自立した生活の維持、社会生活に必要な機能の向上になります。
- ✿ 生活習慣病の予防になります。
- ✿ 健康寿命の延伸につながります。
- ✿ 仲間が一緒だと元気倍増です。

日頃、運動習慣のない人は、
今より10分多く、運動や
活動で身体を動かしてみま
しょう！

血液内の糖や脂肪を燃やす
には、ウォーキングなどの
有酸素運動を20分以上
継続しましょう！



運動の留意点

とりあえず、運動・ウォーキングをすればいいというものではありません。

自分の持病や体調に合わせた運動を選択し、注意点を守ることによって継続した運動になり、健康増進・元気づくりになります。

安全で気持ち良く、楽しく運動をしましょう。

❁ 『まずはウォーミングアップから！』

関節を捻げ、血液循環を良くすることで、スムーズに身体を動かせるようになり、けがや故障の予防になります。息を止めず、いつも通り呼吸しながら行いましょう。

❁ 『水分補給を忘れずに！』

運動前、運動中に水分補給をして脱水・熱中症を予防しましょう。

❁ 『体調にあった運動量を！』

- 痛みや疲れが翌日に残らない程度にしましょう。
- 運動量は、慣れてから徐々に増やしていきましよう。

体操をはじめる前に

⚠️ 下記に当てはまる方は運動は控えてください

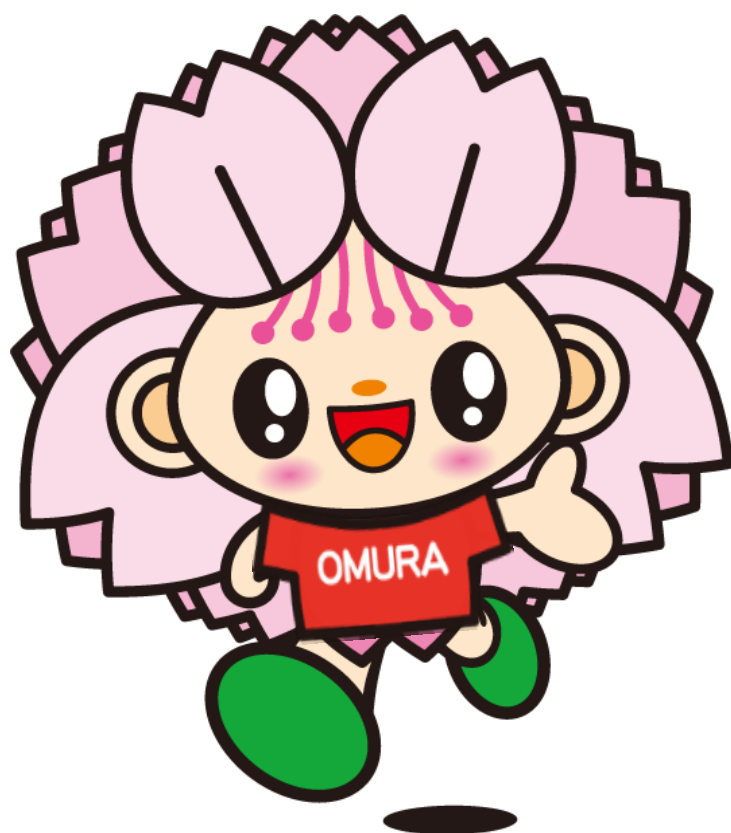
- ① 安静時脈拍40回/分以下または120回/分以上
- ② 安静時収縮期血圧（上の血圧）70mmHg以下
または200mmHg以上
- ③ 安静時拡張期血圧（下の血圧）120mmHg 以上
- ④ 著しい不整脈がある場合
- ⑤ すでに動悸、息切れ、胸痛のある場合
- ⑥ 座位でめまい、冷や汗、嘔気等がある場合
- ⑦ 安静時体温が38度以上

⚠️ その他の注意が必要な場合

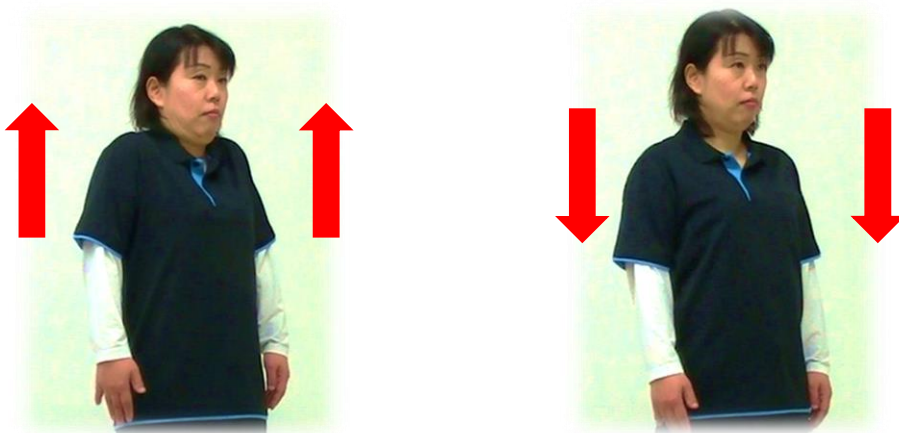
- ① 血尿の出現
- ② 痰の量が増加している場合
- ③ 体重が増加している場合
- ④ 倦怠感がある場合
- ⑤ 食欲不振・空腹時
- ⑥ 足のむくみが増加している場合

（日本リハビリテーション医学会より一部抜粋）

おおむら音頭体操 ストレッチバージョン

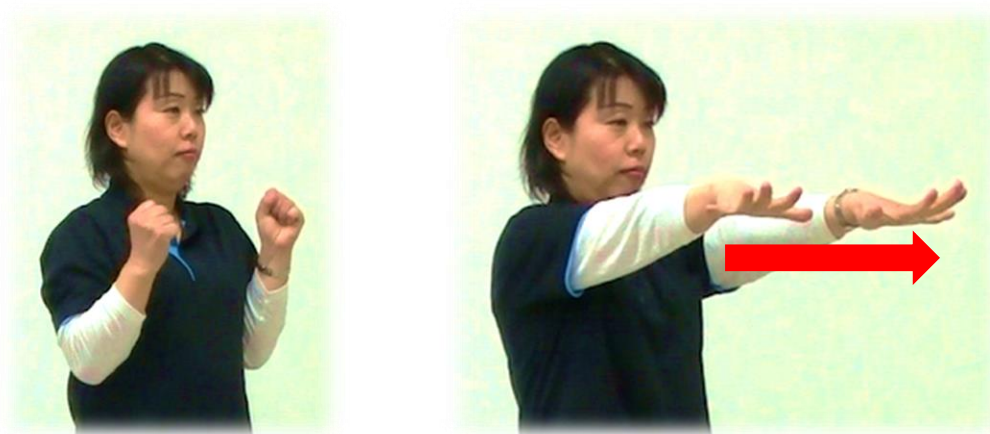


①肩



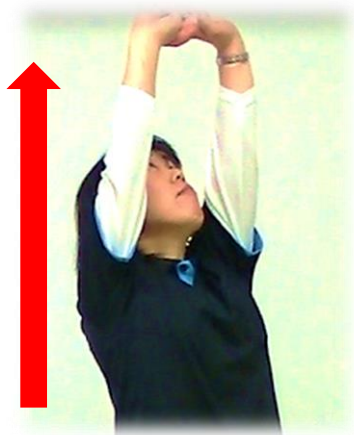
肩上げ（１、２）、肩下げ（３、４）運動
８拍×２回行います。

②指



グー（１、２）、パー（３、４）運動
８拍×２回行います。

③体幹



「背伸びの運動」

8拍×2回行います。
肘をしっかり伸ばして
手のひらは上に向けま
しょう。



「脇腹を伸ばす運動」

8拍×2回の間、体を右に
倒します。
肘をしっかり伸ばして
手のひらは上に向けま
しょう。



「脇腹を伸ばす運動」

8拍×2回の間、体を
左に倒します。
肘をしっかり伸ばして
手のひらは上に向けま
しょう。

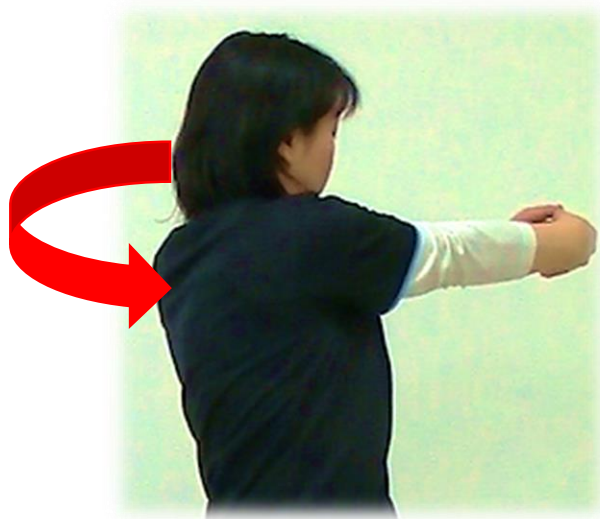
* 肩に痛みがある人は痛みがない範囲で行いましょう。

③体幹



「体をひねる運動」

8拍×2回行います。
両手を組み、上半身を右に
ひねります。



「体をひねる運動」

8拍×2回行います。
両手を組み、上半身を左に
ひねります。



「前屈運動」

8拍×2回行います。
両手を下に向け、腰部を
しっかり伸ばします。

*腰に痛みがある人は、痛みがない範囲で行いましょう。

④首



頭を前方へ8拍×2回、後方へ8拍×2回倒します。



頭を右へ8拍×2回、左へ8拍×2回倒します。

*首に痛みがある人は、痛みがない範囲で行いましょう。

④首



右向きを8拍×2回、左向きを8拍×2回
行います。

*首に痛みがある人は、痛みがない範囲で行いましょう。

⑤肩甲骨



両手を開いて肩甲骨
を寄せます。あごは
引き、手のひらは外
側を向けます。
8拍×2回行います。

両手を組んで前方に伸ばし
肩甲骨を開きます。
8拍×2回行います。

⑥ふくらはぎ



【立って行う場合】

片方の足を一步前に出して、
後ろ足の膝を伸ばします。
かかとを床につけると効果的
です。
右足、左足ともに8拍×2回
行います。



【座って行う場合】

浅めに椅子に座り、片方の足を
一步前に出して膝を軽く押して
膝を伸ばします。
つま先を天井に向けると効果的
です。
右足、左足ともに8拍×2回
行います。

⑦股関節



両足を開いて、8拍×2回保持します。

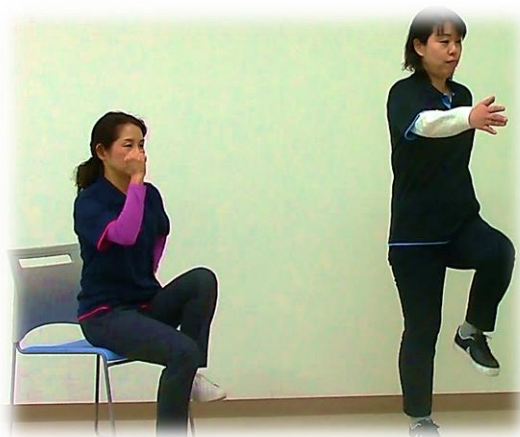


右膝をかかえて8拍×2回、左膝をかかえて8拍×2回保持します。

おおむら音頭体操 筋トレーニング

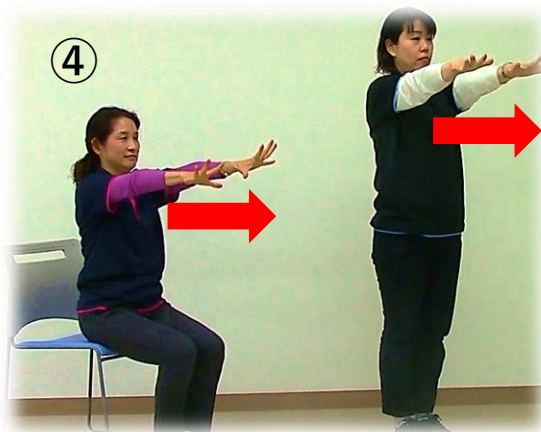
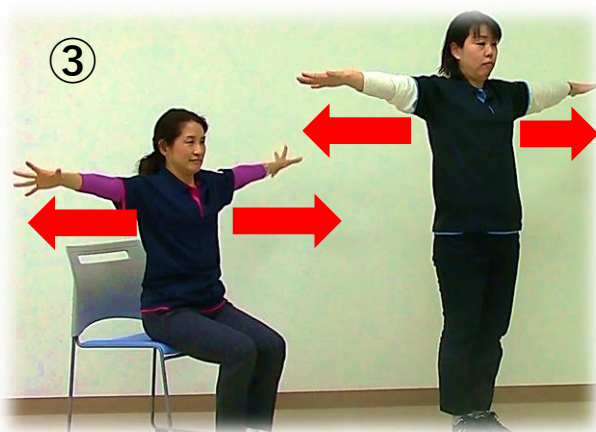


①足踏み運動



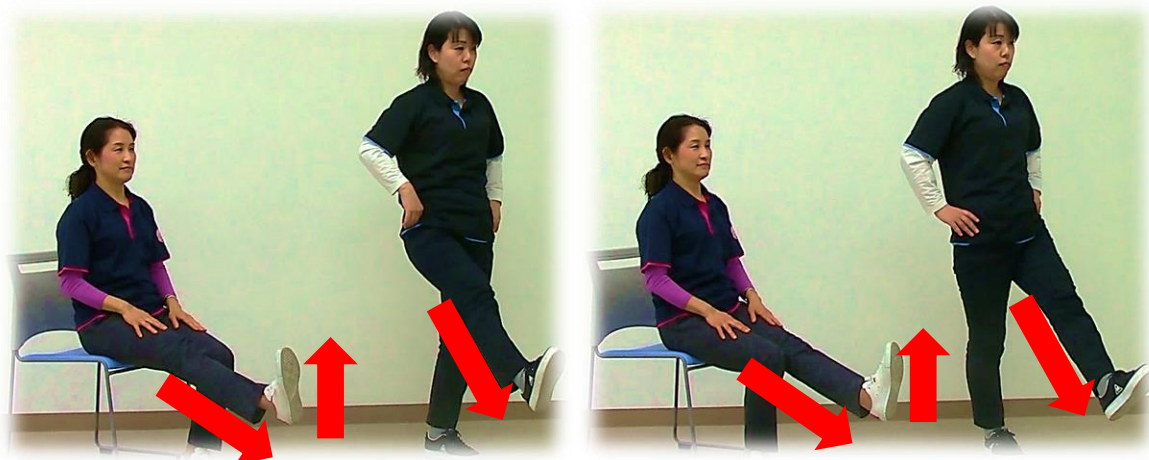
歌が始まるまでその場で
元気よく足踏みをします。

②両手の運動



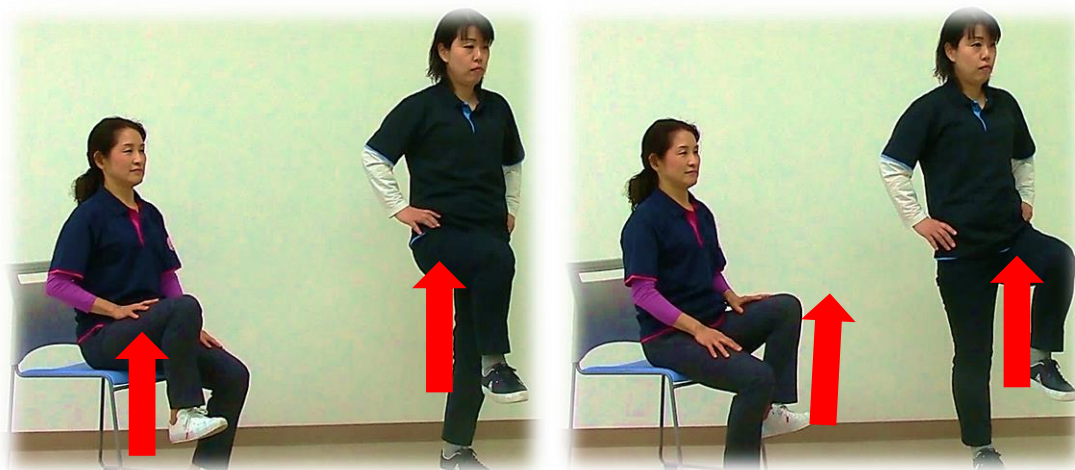
「グー」→「上」→「グー」→「横」→「グー」→「前」
を8拍×4回繰り返します。

③ひざ伸ばし運動



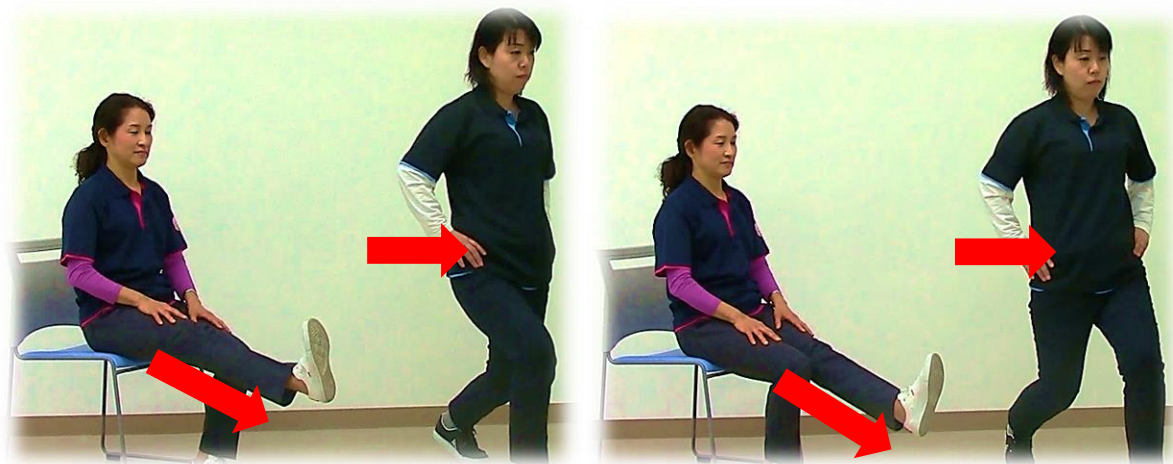
右膝を伸ばして8拍×2回保持します。
つま先はしっかりと上に向けましょう。
次に左膝を伸ばして8拍×2回保持します。
左右2回ずつ繰り返します。

④もも上げ運動



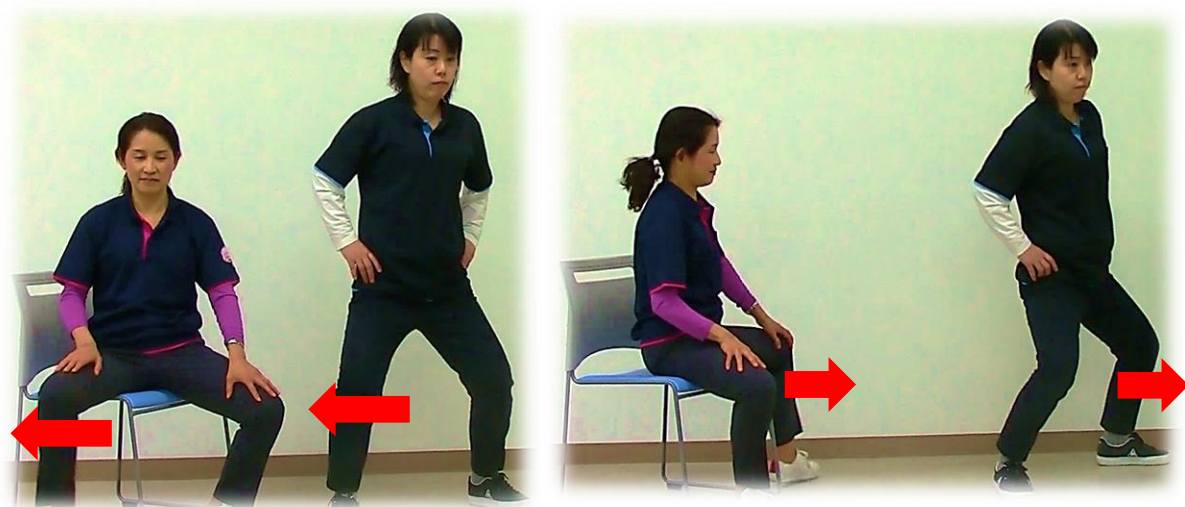
右膝を曲げて8拍×2回保持します。
次に左膝を伸ばして8拍×2回保持します。
左右2回ずつ繰り返します。

⑤ ステップ運動



1・2で右足を前に出し、3・4で足を戻します。
5・6で左足を前に出し、7・8で足を戻します。
これを8拍×4回繰り返します。

⑥ 足開き運動



1・2で右足を横に開き、3・4で足を戻します。
5・6で左足を横に開き、7・8で足を戻します。
これを8拍×4回繰り返します。

⑦スクワット運動



【立って行う場合】

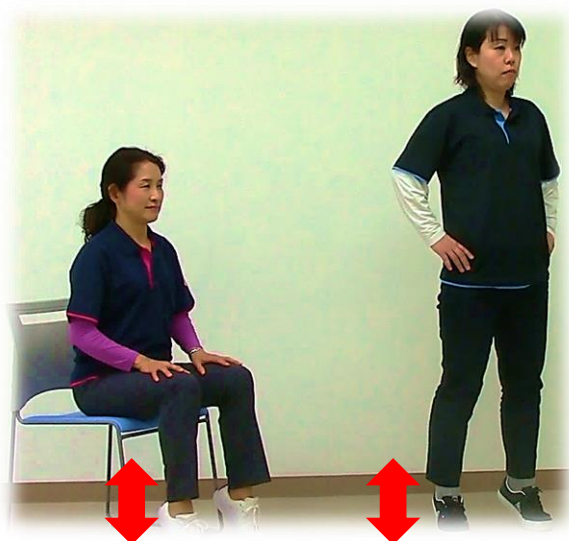
1・2・3・4で膝を曲げ、5・6・7・8で元に戻ります。

【座って行う場合】

1・2・3・4で立ち、5・6・7・8で座ります。

これを8拍×4回繰り返します。

⑧かかと上げ運動

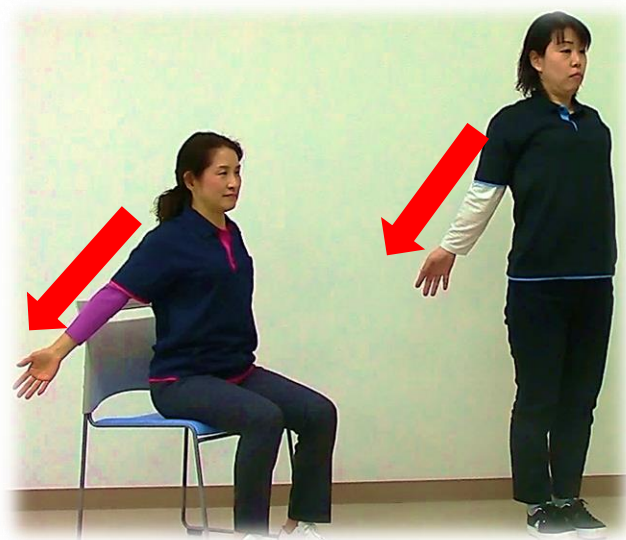


1・2でかかとを上げて、3・4で下ろします。
これを8拍×4回繰り返します。

⑨深呼吸



ゆっくりと深呼吸をします。
手を上げながら鼻から吸って、口から吐きながら横に
手を下ろします。



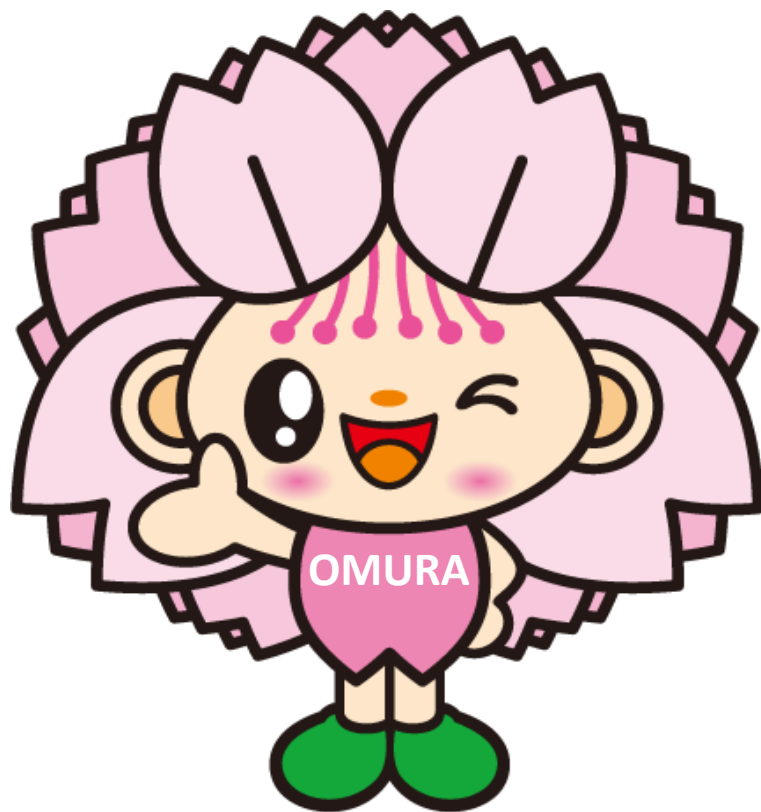
胸を開きながら鼻から吸って、口から吐きながら手を
戻します。

8拍×4回繰り返して、最後は手拍子で終わり！

おおむら音頭

作詞 吉野 たか夫
作曲 水谷 正之

- 一、 おおむら 緑 もえるまち
おおむら 水の きよいまち
まつりだ まつりだ どん どん どん
太鼓たたいて どんど どん
どんど どんど どんど どんど どん どん どん
太鼓 太鼓 たたいて どんど どん(ソレ) どんど どん
- 二、 おおむら 空の みなとまち
おおむら 花の におうまち
まつりだ まつりだ どん どん どん
花火打ち上げ どんど どん
どんど どんど どんど どんど どん どん どん
花火 花火打ち上げ どんど どん(ソレ) どんど どん
- 三、 おおむら 山の 映えるまち
おおむら 海の 光るまち
まつりだ まつりだ どん どん どん
恵みゆたかに どんど どん
どんど どんど どんど どんど どん どん どん
恵み 恵みゆたかに どんど どん(ソレ) どんど どん
- 四、 おおむら 若さ 集うまち
おおむら ころろ かようまち
まつりだ まつりだ どん どん どん
みんな仲間だ どんど どん
どんど どんど どんど どんど どん どん どん
みんな みんな仲間だ どんど どん(ソレ) どんど どん
- 五、 おおむら 歴史 かおるまち
おおむら 明日へ のびるまち
まつりだ まつりだ どん どん どん
老いも 若きも どんど どん
どんど どんど どんど どんど どん どん どん
老いも 老いも若きも どんど どん(ソレ) どんど どん



このおおむら音頭体操は

- ・大村市公式ホームページ

<https://www.city.omura.nagasaki.jp/index.html>

- ・You Tube
大村市公式チャンネル

に掲載しています。是非ご覧ください。

問い合わせ

大村市本町458番地2 プラットおおむら

大村市地域包括支援センター

TEL：0957-53-8141

発行：大村市（2019年4月）