

65歳以上のみなさんの元気づくりのお手伝い

# さんちゃん健康体操 とらのまき

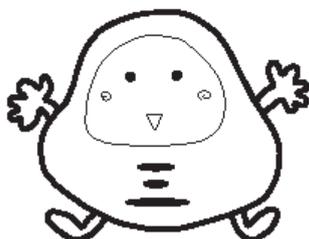
<解説書>

さんちゃんず

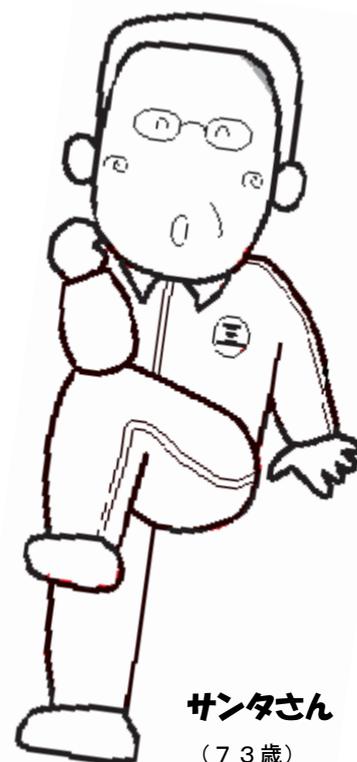


サンコさん  
(73歳)

さんか（参加）  
するほどちゃんと  
健康！



体操しているので  
転ばないだるま  
さんちゃん



サンタさん  
(73歳)

仲間と楽しく、1日2回、  
週2回程度の体操が効果的です！

三 条 市

◆この表紙はぬり絵になっています。お好きな色でオリジナルの「さんちゃんず」を完成させましょう。

## ●どんな体操なの？

- ◆1回約17分で、音楽や掛け声に合わせて誰もが気軽に楽しく続けることができる体操です。
- ◆立位版と座位版があり、からだの状態に合わせて無理なくできる体操です。

## ●さんちゃん健康体操 3つの健康ポイント

- ◆その1 体操を続けることで、足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上により**転ばないからだづくり**が期待できます。
- ◆その2 お口の体操「パ・タ・カ・ラ」を発声することで、年齢とともに衰えがちな**お口の健康(口腔機能の向上)**につながります。
- ◆その3 みんなで集まって体操しながら声を出したり、笑ったりすることで**認知症予防**や、**閉じこもり予防**につながります。

## ●いつ、どこで、体操に参加できるの？

- ◆市内各所で「さんちゃん健康体操」を行っています。
- ◆**さんちゃん健康体操 DVDまたは、ビデオ貸し出し**  
体操を体験してみませんか。DVD または、ビデオを貸し出します。貸し出し説明等を希望の場合、「出前申込書」でお申し込みください。
- ◆**さんちゃん健康サークル**  
おおむね月1回以上「さんちゃん健康体操」を行う団体を「さんちゃん健康サークル」として認定登録します。

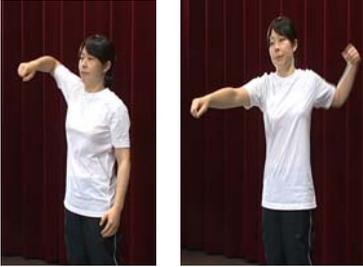
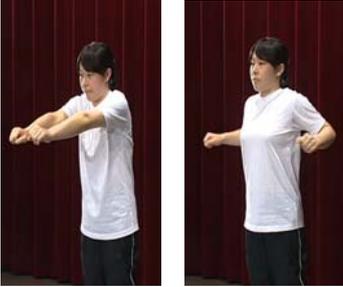
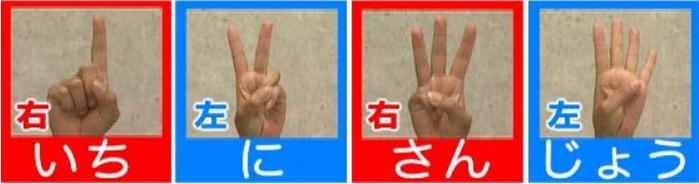
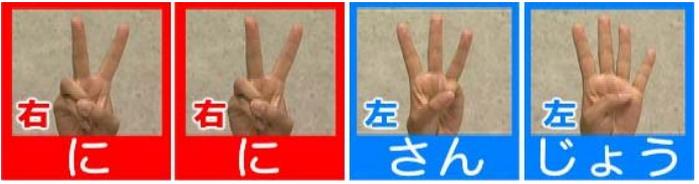
詳しくは高齢介護課にお問い合わせください



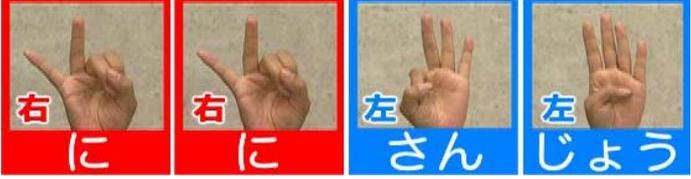
## ●体操時の注意点

- 1 足元や周囲にぶつかるものがないか確認しましょう。
- 2 運動しやすい服装で体操を行ってください。
- 3 自分のからだの状態をよく把握した上で始めてください。  
また、からだの調子によって、無理のない範囲で行ってください。
- 4 準備運動を軽くしてから行ってください。
- 5 休憩と水分は意識してとってください。

## さんちゃん健康体操

	内容 と 目的	留 意 点
1	<p><b>ウォーミングアップ</b></p> <p>上肢を軽く振りながら体幹を回す 膝の屈伸も組み合わせる</p> <p>★体幹・骨盤周囲の準備運動</p>	 <p>リズムをとりながら 肩をリラックスさせて、 歌もうたいましょう！</p>
2	<p><b>クロールの動き</b></p> <p>肩を大きく前後にまわし 体もひねる 左右交互、計4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上</p>	
3	<p><b>平泳ぎの動き</b></p> <p>両肩を前に出し体をまるめ 次に腕を引き、胸を張る 4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上 前胸部のストレッチ</p>	
4	<p><b>背泳ぎの動き</b></p> <p>肘から肩を後ろに引き、 大きくまわす 左右交互、計4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上</p>	
5	<p><b>指の体操・重心移動</b></p> <p>—右手人差し指 から—</p> <p>①「いち・に・さん・じょう」 腕を前方に伸ばし 交互に指で1～4を作る</p> <p>②「に・に・さん・じょう」 右手を横に伸ばし 重心移動しながら「に・に」 左手を横に伸ばし「さん・じょう」</p>	<p>①</p>  <p>②</p> 

## さんちゃん健康体操

	<p>—右手小指 から—</p> <p>③「いち・に・さん・じょう」 腕を前方に伸ばし 交互に小指で1～4を作る</p> <p>④「に・に・さん・じょう」 右手を横に伸ばし 重心移動しながら「に・に」 左手を横に伸ばし「さん・じょう」</p> <p>★手指の巧緻性向上 バランス能力向上</p>	<p>③</p>  <p>④</p> 
6	<p><b>バレリーナの動き</b></p> <p>① 両手で上下に大きな輪を作る ② 両手を前後に伸ばし胸を張る ①②をもう1回繰り返す</p> <p>★上肢・体幹のストレッチ</p>	
7	<p><b>斜め上に伸びる</b></p> <p>① 左足を斜め前に一歩出し 右手を斜め上方に突き上げ ように伸ばす ② 右足を斜め前に一歩出し 左手を斜め上方に突き上げる ように伸ばす ①②をもう1回繰り返す</p> <p>★全身のストレッチ バランス能力向上</p>	 <p>ゆっくりとした呼吸で 気持ちよく体を 伸ばします！</p>
8	<p><b>サイドウォークからの膝屈伸</b></p> <p>① 横歩きで左側に4歩 歩く ② 膝の屈伸2回 ③ 右側へ4歩 歩く ④ 膝の屈伸2回 ①～④をもう1回繰り返す</p> <p>★ 下肢の準備運動 協調性向上</p>	

さんちゃん健康体操

<p>9</p>	<p><b>前後への重心移動</b></p> <p>① 左足を一步前に出して前に体重を移動                  ② 左足を一步後ろにひいて後ろに体重を移動                  ③ 右足を一步前に出して前に体重を移動                  ④ 右足を一步後ろにひいて後ろに体重を移動                  ①～④をもう1回繰り返す</p> <p>★下肢筋力の向上</p>	<p>①  ② </p> <p>①  ② </p>
<p>10</p>	<p><b>深呼吸</b></p> <p>深呼吸 2回                  鼻から息を吸って、口から吐く</p> <p>★血圧・心拍数の上昇防止</p>	<p> </p>
<p>11</p>	<p><b>体幹の後屈</b></p> <p>手を腰に当てて ゆっくりと後方に体を反らす                  反動をつけずに ゆっくり戻す                  もう1回繰り返す</p> <p>★体幹の後方へのストレッチ</p>	<p> <b>反らすときに息を吸って、戻す時に吐きます</b></p>
<p>12</p>	<p><b>体幹のねじり</b></p> <p>体全体をねじるように頭と肩を回す                  左右交互、計4回</p> <p>★体幹の柔軟性向上                  バランス能力向上</p>	<p> <b>息を吸いながら体をねじり、戻る時に、ゆっくり吐きましょう</b></p>
<p>13</p>	<p><b>片足を踏み出しつま先立ち</b></p> <p>左8回                  右8回</p> <p>★下腿三頭筋の強化                  前後のバランス能力向上</p>	<p> <b>なるべく高くつま先立ちをしましょう</b></p> <p> <b>なるべく高くかかとを上げましょう</b></p>

さんちゃん健康体操

<p>14</p>	<p><b>もも上げ</b></p> <p>左右交互、計8回</p> <p>★大腰筋・大腿四頭筋の強化 片脚支持でのバランス能力向上</p>	 <p>体をまっすぐに保ち できるだけ高く上げましょう</p>
<p>15</p>	<p><b>対角腹筋運動</b></p> <p>上げた手の肘と反対の膝を近づける 左右交互、計8回</p> <p>★腹斜筋・大腰筋の強化 片脚支持でのバランス能力向上</p>	
<p>16</p>	<p><b>ハムストリングス・アキレス腱のストレッチ</b></p> <p>① 足を斜め前方に出し、前屈して前足の太ももの裏を伸ばす ② ゆっくりと体幹を起こす ③ 前方に重心移動して、アキレス腱を伸ばす ①～③を左右交互、計4回</p> <p>★下肢のストレッチ</p>	
<p>17</p>	<p><b>深呼吸</b></p>	
<p>18</p>	<p><b>鍛冶屋の動き</b></p> <p>① 左足を斜め横に大きく出し、膝を曲げる ② その姿勢で鍛冶屋が金づちで鉄をたたく動きをする ①②を左右交互、計4回</p> <p>★大腿四頭筋の強化 左右へのバランス能力向上</p>	

さんちゃん健康体操

<p>19</p>	<p><b>風になびく稲穂のポーズ</b></p> <p>左手を上げて、体の側面を伸ばす 左右交互、計4回</p> <p>★体幹側部のストレッチ バランス能力向上</p>	 <p><b>風になびく稲穂のように 体を伸ばします</b></p>
<p>20</p>	<p><b>スキーの動き</b></p> <p>スキーの動きで、かかとをあげ 膝の屈伸を入れる 両手の動きはかかとと連動して 行う 左右4回ずつ</p> <p>★下腿三頭筋の強化 バランス能力向上</p>	
<p>21</p>	<p><b>パタカラ体操と三条凧ばやし</b></p> <p>三条凧ばやしを歌いながら踊る ♪三条の名物さんちゃん体操 お口も一緒に健康体操 パタカラ パタカラ パタカラ パタカ パパパパパパ タタタタタタ カカカカカカ ララララララ</p> <p>★口腔・顔面の機能向上 心肺機能・発声機能の向上 協調性の向上</p>	 <p><b>手拍子♪</b></p>  <p><b>風を起こす♪</b></p>  <p><b>凧の糸を巻く♪</b></p>  <p><b>凧をあげる♪</b></p>
<p>22</p>	<p><b>深呼吸</b></p>	

さんちゃん健康体操

<p>23</p>	<p><b>空中で三条の文字を書きながら歌う</b></p> <p>右足(手)で「三じょう」を書く ♪ 三条の三は一・二・三、 三条のじよのじー、 もひとつ一緒のよー、 最後は三条のうー 左足(手)でもう1回繰り返し</p> <p>★中殿筋・大殿筋の強化 バランス能力の向上 協調性の向上</p>	 <p>歌もうたい ましよう♪</p>
<p>24</p>	<p><b>ステップ動作</b></p> <p>前・横・後ろ・手拍子 左右交互、計4回</p> <p>★大腿四頭筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>25</p>	<p><b>コサック</b></p> <p>軽く腰をおとして、かかとをたてる ① 8拍 左右1回ずつ ② 4拍 左右2回ずつ ③ 2拍 左右4回ずつ</p> <p>★大腿四頭筋・前脛骨筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>26</p>	<p><b>深呼吸</b></p>	
<p>27</p>	<p><b>片脚バランス</b></p> <p>腕を水平にあげて 足を横に上げる 左右交互、計8回</p> <p>★中殿筋・大殿筋の強化 バランス能力の向上</p>	

## さんちゃん健康体操

<p>28</p>	<p><b>横への重心移動</b></p> <p>① 腰に手を置き、横へ一歩足を出す          ② 出した足に重心移動          ③ 重心をもどす          ④ 足をもどす          ①～④を左右交互、計8回</p> <p>★股関節の柔軟性向上          側方へのバランス能力向上</p>	
<p>29</p>	<p><b>深呼吸</b></p>	
<p>30</p>	<p><b>対角背筋運動</b></p> <p>上げた手と反対の足を後ろに上げ体を反らす          左右交互、計8回</p> <p>★脊柱起立筋・大殿筋の強化          前かがみ姿勢の改善</p>	
<p>31</p>	<p><b>歩行</b></p> <p>胸を張り、手と足を高くあげてリズムカルに歩く          8歩前進、8歩後退          2往復</p> <p>★全身運動でのバランス能力向上</p>	
<p>32</p>	<p><b>横歩き・手拍子</b></p> <p>① 左足から横に3歩 歩く          ② 右足を左足後ろで交差、同時に手拍子          ③ 右足から横に3歩 歩く          ④ 左足を右足後ろで交差、同時に手拍子          ①～④を左右交互、計4回</p> <p>★バランス能力の向上</p>	

## さんちゃん健康体操

<p>33</p>	<p><b>つま先歩行</b></p> <p>つま先立ちで歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★下腿三頭筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>34</p>	<p><b>継ぎ足歩行</b></p> <p>一本線上を歩くつもりで、 足の間隔を狭くして歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★側方のバランス能力向上</p>	
<p>35</p>	<p><b>手足同側歩行</b></p> <p>左手左足、右手右足で歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★体幹のバランス能力向上</p>	
<p>36</p>	<p><b>深呼吸</b></p> <p>腕を上にあげて、深呼吸 2回</p> <p>★血圧・心拍数の上昇防止 クールダウン</p>	

お疲れさまでした



## ●さんちゃん健康体操 会場と日程

次の会場で体操を行っており、誰もが自由に参加できます。

圏域	会場	曜日	開始時間
嵐北	厚生福社会館体育館	月曜日	午前 10 時
嵐南	勤労青少年ホーム ソレイユ三条	(第1・3・5) 水曜日	午前 10 時
	嵐南公民館	金曜日	午後 2 時
東	農業体験交流センター サンファーム三条	水曜日	午前 10 時
栄	老人福祉センター栄寿荘	月曜日	午後 2 時
下田	下田公民館	火曜日	午後 2 時

上記のほか、身近な集会所などでも体操を行っています。

日程など、詳しくは**高齢介護課(34-5472)**へお問い合わせください。

## ●高齢者総合相談

介護予防やもの忘れ相談、お困りごとの相談まで、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの職員が生活全般にわたって幅広く相談をお受けします。

事業所の名称	所在地・担当圏域	電話番号
<b>三条市地域包括支援センター嵐北</b>	三条市東裏館 3-6-58 (特別養護老人ホームうらだての里内) ◆第二・三中学校区	<b>36-0620</b>
<b>三条市地域包括支援センター嵐南</b>	三条市南四日町 3-7-38-5 (なでしこ嵐南内) ◆第一・本成寺中学校区	<b>36-5001</b>
<b>三条市地域包括支援センター東</b>	三条市塚野目 2380-2 (特別養護老人ホームつかのめの里内) ◆第四・大崎・大島中学校区	<b>38-4455</b>
<b>三条市地域包括支援センター栄</b>	三条市福島新田丁 1481 (特別養護老人ホームさかえの里内) ◆栄中学校区	<b>45-7600</b>
<b>三条市地域包括支援センター下田</b>	三条市荻堀 1183-1 (デイサービスセンター桃寿苑内) ◆下田中学校区	<b>46-3193</b>

※この「とらのまき」は、三条市オリジナル「さんちゃん健康体操」DVD  
またはVHSビデオとあわせてご覧ください。



## さんちゃん健康体操

制作／新潟県三条市

体操監修／山田拓実

作曲・ピアノ伴奏／片桐典子

モデル／望月祐佳・三瓶あずさ・堀拓朗

制作協力／荒川ケーブルテレビ株式会社

イラスト／MADOKA

発行年月／平成22年4月

編集・発行／三条市 福祉保健部 高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号

電話 0256-34-5511 (代表)

<http://www.city.sanjo.niigata.jp>

©2009 新潟県三条市・首都大学東京山田研究室