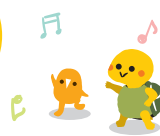


自分の状態に合わせて、立っても座ってもできます！



長生き上手音頭 振付



下肢筋力の強化を中心に、肩周囲や体幹のストレッチを加えた全身運動！

1 腕を腰に当ててリズムを取りながら、かかとを上げ下げする



— 前奏 —

2 腕を腰に当ててそのまま軽く膝を曲げながらスクワットをする。座位では手を膝に置いておじぎの運動



— 前奏 —

3 腕を曲げ、スクワットと同時に手を広げながら傾く(右・左)



— 前奏 —

4 「パパンパン」と手拍子(2回)



“ハ—”

5 足を一步後ろに引き、引いた方の手を後ろ下方に動かして体を捻って手を叩く(右・左)



“常陸秋そばうまけれど”

6 ⑤と同様に足を後ろに引き、今度は手を後ろ上方に動かして捻って手を叩く(右・左)



“肉や野菜も食べようよ”

7 足を一步前に出し、膝を曲げて前方に体重を移動させながら手を広げて手を叩く(右・左)



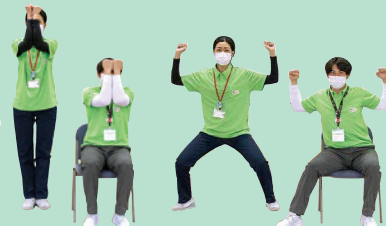
“栄養バランス整えて”

8 足を一步横に出し、⑦同様に体重を移動させながら手を広げて手を叩く(右・左)



“今日もあなたのそばにいる”

9 肘を曲げて拳を握り、肩甲骨を開くように足と一緒に横に開く(右・左)



“長生き上手はフレイル予防
介護要らずの花が咲く”

10 腕を振りながら足踏みする



— 間奏 —

11 腕を広げて深呼吸しリラックス



— 後奏 —

12 両手を広げて手と首と身体を傾ける(右・左)



— 後奏 —

4～10を4番まで繰り返す