

おうちで

通いの場で

サロンで

ご家族で

♪ 介護予防体操 ♪ 白石音頭



ポチ武者こじゃーろう

楽しく体操して
いつまでも元気に過ごそう

夏祭りで流れるあの『白石音頭』の曲に合わせた、介護予防体操です
(動きやすいように、原曲よりもテンポはゆっくりになっています)

このパンフレットは、当センターのホームページでダウンロードできます
動画は、当センターのホームページで見ることができます
当センターにDVDやCDをお持ちいただければ、動画や曲をダビングいたします
お問い合わせください

【問い合わせ先】

白石市地域包括支援センター

福岡蔵本字茶園62番地1 (総合福祉センター内)

電話 0224-22-1466

FAX 0224-26-2699

♪白石音頭♪

～介護予防体操～立ちバージョン

！注意！
 ・無理のない範囲で体を動かしてください。
 ・周囲にぶつかるものがないか確認してください
 ・バランスが取りづらいときは、壁やイスの背もたれなどにつかまりながら行いましょう

ハア～
春の白石
片倉さまが

お城築いた 夢の跡♪

雪の 素肌に♪

蔵王の 屏風♪



足踏み



前に踏み出して 手拍子2回
(足をかえてくり返し)



横に踏み出して 手拍子2回



(足をかえてくり返し)



うしろに踏み出して 手拍子2回
(足をかえてくり返し)

花に着がえた♪

伊達模様♪



両手を体の前で回しながら右に踏み出しポーズ!



同じように両手を体の前で回しながら左に踏み出しポーズ!

めんこいこけしの ふるさとよ♪

みちのく白石♪

よいところ♪



しゃがんでななめに伸びる

しゃがんで反対側に伸びる



しゃがんで
まっすぐに伸びる

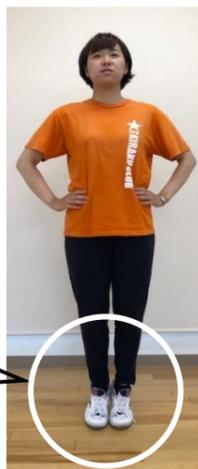
手拍子2回

手をヒラヒラさせながら
ゆっくりおろす

(間奏) ◆1番が終わった後

かかと上げ【2回】

「1, 2, 3, 4」で上げ
「5, 6, 7, 8」で下ろす



◆2番が終わった後
(少し長めの間奏の時)

スクワット【6回】

「1, 2, 3, 4」でお尻を少し
後ろに突き出すようにしな
がら軽くしゃがみます

「5, 6, 7, 8」でよい姿勢に



無理せず、膝の曲げ具合
で調節しましょう



◆3番が終わった後

もも上げ【左右1回ずつ】

「1, 2, 3, 4」で上げ
「5, 6, 7, 8」で下ろす



※バランスが取りづらいときは、壁や イスにつかまりながら行ってください

♪白石音頭♪

～介護予防体操～座りバージョン

！注意！
 ・自分の体調に合わせ、無理のない範囲で体を動かしてください
 ・足の裏が床に付くように座りましょう
 ・イスの前方に腰をかけ、背筋を伸ばします
 ・足は肩幅に広げましょう

ハア～
春の白石
片倉さまが



足踏み

お城築いた 夢の跡♪



横から見たところ

★ 両手は、前に伸ばす
片足は、つま先を上に向け、できるだけ膝を伸ばす

パンッ！
パンッ！



手拍子

足をかえてくり返す

雪の 素肌に♪



イスのへりにつかまり、お腹に力を入れて脚を開いたり閉じたりする

蔵王の 屏風♪



手拍子

★ くり返す

足をかえてくり返す

花に着がえた♪



両手を体の前で回しながら右に伸ばしてポーズ！

ぞーれっ！

伊達模様♪



同じように両手を体の前で回しながら左に伸ばしてポーズ！

よいしょっ！

めんこいこけしの ふるさとよ♪



ぎゅっと全身に力を入れて
ななめに伸びる



ぎゅっと全身に力を入れて
反対に伸びる



ぎゅっと全身に力を入れて
まっすぐに伸びる

みちのく白石♪

パンッ！
パンッ！



手拍子2回

よいところ♪



手をヒラヒラさせながら
ゆっくりおろす

(間奏) ♪ 1番が終わった後

かかと上げ(2回)

「1, 2, 3, 4」で上げ
「5, 6, 7, 8」で下ろす



背筋を伸ばして行いましょう

♪ 2番が終わった後
(少し長めの間奏の時)

スクワット(6回)

「1, 2, 3, 4」で立ち上がり、
「5, 6, 7, 8」でイスに腰かける



・少し前にかがんでから、しっかりと立ち上がります
 ・きつと感じる方は、手をももに置いて行いましょう
 ・無理のない回数を行いましょう

♪ 3番が終わった後

もも上げ(左右1回ずつ)

「1, 2, 3, 4」で上げ
「5, 6, 7, 8」で下ろす



背筋を伸ばして行いましょう

♪♪♪♪♪♪♪♪ 白石音頭 ♪♪♪♪♪♪♪♪

- ① ハアー春の白石 片倉さまが
お城築いた 夢の跡
雪の素肌に 蔵王の屏風
花に着がえた 伊達模様
♪ めんこいこけしのふるさとよ
みちのく白石よいところ

- ② ハアー夏の白石 七夕祭り
星もデートの 恋の夜
浮名立つ瀬の 白石川は
若い二人の 天の川
♪くりかえし

- ③ ハアー秋の白石 紅葉も見頃
あの娘年頃 ベにをさす
色も白石 うーめん娘
水を鏡に 長老湖
♪くりかえし

- ④ ハアー冬の白石 樹氷が招く
ここは蔵王の 登り口
小原 鎌先 情けもわいて
スキー帰りの お湯の宿
♪くりかえし

