



# 1日1分！毎日続けようドレミの歌でタオル体操



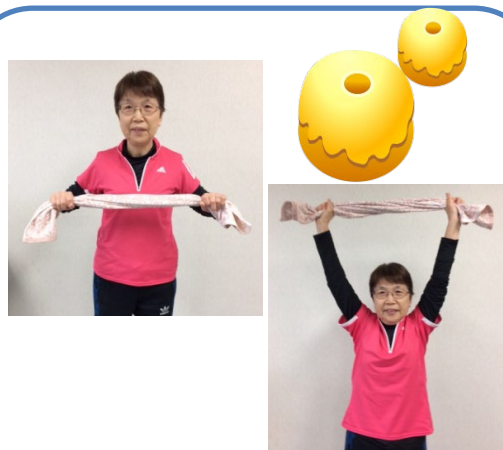
『健康運動指導士の佐竹先生より、気軽に手軽に今すぐに行える体操を紹介してもらいました』

※持病のある人は医師に相談しましょう。  
体調が悪ければ中止しましょう。



- タオルは肩幅より少し広めでにぎりましょう（きつい場合は広くにぎりましょう）
- 歌を歌わずに4回ずつゆっくりやってもOK！
- ド～ソはゆっくり10秒ずつ伸ばすとストレッチ効果あり！ 自分にあった方法で続けてみましょう！

ポイント①良い姿勢で行いましょう（お腹をへこめて背筋を伸ばす） ②どこが伸びているか意識しましょう ③歌を歌わない場合は呼吸を止めないようにしましょう！



ド～はドーナツのど

両手を上にあげる（2回）

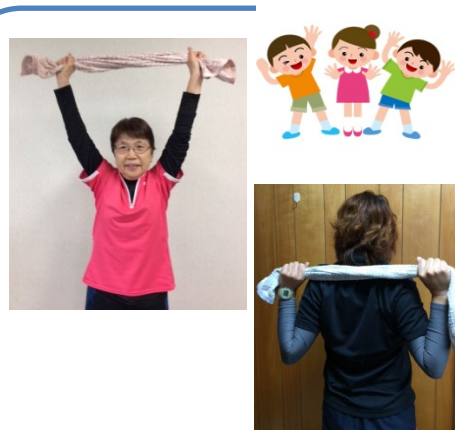
\* 骨盤から背骨を伸ばし背を高く



レ～はレモンのれ～

左右にたおす

\* 倒れている側にタオルをひっぱり体側を伸ばす

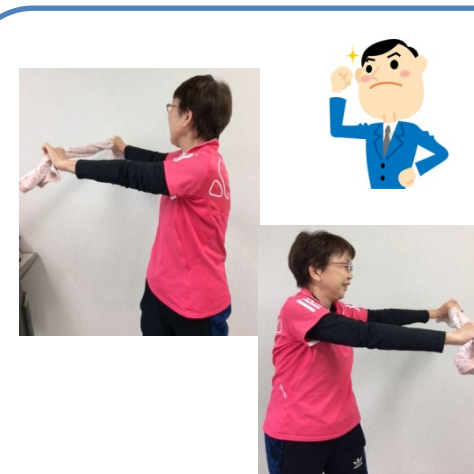


ミ～はみんなのみ

頭の後ろに下ろす（2回）

\* 下ろしづらい時はタオルの幅を広げる

\* 背中にしわを寄せ肩甲骨を寄せる



ファ～はファイトのふあ～

肩の高さで左右にひねる

（目線はタオルを見る）



ソ～は青い空

斜め下にひねる

（目線はタオルを見る）

\* 向いている側の手でタオルをゆっくり引く。



ラ～はラッパのら～

タオルを縦から八の字を描く（2回）

\* 大きな八の字を描き肩ほぐし



シ～は幸せよ～

太もも上げ（左右交互に2回）

\* 自信のない場合は低くでOK！  
良い姿勢でおこなう



自分の健康は

さあ！歌いま自分で守ろう！

足をたたきながらおじぎして戻る

\* 少し膝を曲げておこなう。

運動は一人だと続けにくいですが、仲間と一緒に気分転換にもなり楽しく続けることができます。また、仲間と一緒にの方が、要介護状態になりにくいこともわかってきました。

北区では今、「きたきた元気体操」が広がっています。



地域の体操グループ「らんらんからと」の皆さん きたきた元気体操を披露