

いわて 東山音頭

こつこつ健康体操



運動指導：一関市体育協会 小野寺留美（健康運動指導士） 発行：東山支所保健福祉課

体操のポイント

7つの動作を覚えるだけで誰でも簡単にできます。

無理をせず、気持ちいいところまで、はずみをつけずに、動いている筋肉を意識して行いましょう。

いわて東山音頭 歌詞

- 胸を 胸をたたいて まかせておくれ ころ豊かな町づくり ツツジ化粧に 愛の風 光はばたく 東稲山が 明日の姿 東山 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- 狛鼻 狛鼻溪谷 岩肌千丈 流す屋形を ハヤが追う 水棹せかすな 砂鉄川 旅の土産は この静けさと 粋な船頭の 唄でよい 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- むかし むかし海底幽玄洞は 化石抱えて 三億年 うわさばなしの ウミユリを 今日も見たさに 来る人波に 寝ぼけコウモリ 目を覚ます 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- あの娘 あの娘いい娘だ 石灰石の 企業アイドル 百合の花 和紙ひと折り 藤の花 磐井清水は 若水花で あぐらかくのは 獅子ヶ鼻 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- 花火 花火どんと鳴る 踊りが続く 町をあげての 夏祭り みのる稲穂と 赤松が かつぐ陽気な 御輿の上で おどけ山鳥 音頭とる 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山

① 手拍子※チョチョン が チョン ※チョチョン が チョン（指で3） ※チョチョン が チョン（指で2） ※チョチョン が チョン（指で1） 足踏み 16回 腕を大きく膝を上げて



手指の運動



膝も使いながら



※チョチョン が チョン（指で2）



※チョチョン が チョン（指で1）



下肢筋力向上

② グーパーチェンジ ※右手パー（グー）&左手グー（パー）8回くりかえし ③ もも上げ※両手を広げた姿勢から右足から太ももを上げ、交互に両手でタッチ ④ 体側のばし左へ ※左右の体側を伸ばす



脳の活性化



浅く膝の曲げ伸ばし

座位はかかとを上げながら



③ もも上げ※両手を広げた姿勢から右足から太ももを上げ、交互に両手でタッチ



下肢筋力とバランス



柔軟性向上

胸を（ソレ、ソレ、ソレ） 胸をたたいてまかせておくれ（ソレ、ソレ、ソレ） 心豊かな 町づくり ツツジ化粧に 愛の風 光

左から左右に体をひねるに

⑤ 交互につま先上げ

ぽん！※拍手1回

⑥ 船こぎ左右 ※右足を前に蹴り出し



可動域の拡大

はばたく東稲 山が



転倒予防

明日の



姿さ



ひがし や〜ま



全身を使った運動

幸せづくり

両ひじを引きながら肩回し、つま先は上げる



バランスアップ

ゆめづくり



下肢筋力アップ

緑の



ふるさと



口を大きく開けて
歌も楽しもう!

体操にあわせて、東山音頭を楽しく「歌う」ことにより
①口周りの筋力向上
②誤嚥防止効果
③自律神経の安定
④血圧の安定
⑤脳の活性化
などの効果が期待できます。



7 スクワット 肘を曲げながらゆっくり2回行う



ストレッチ

歌詞1番間奏
歌詞3番間奏
歌詞4番間奏



筋力アップ

2の
グーパーチェンジへ



歌詞5番間奏 ひがし

や~ま

歌詞2番間奏

8 ウォーキング 右足から8歩円を描くように1周。反対側にもう1周 サイドステップ 右足から交互に。

7つの運動の効果

1. 認知症予防	リズムにあわせて体を動かす	
2. 脳の活性化	拮抗運動	グーパーチェンジ
3. 筋力アップ	筋力トレーニング	もも上げ・つま先上げ 舟こぎ・スクワット
4. バランス向上	バランス運動	片足立ち サイドステップ
5. 柔軟性アップ	ストレッチ	のばす・ひねる
6. 体力アップ	ウォーキング	腕ふり・足踏み
7. 誤嚥防止	口を動かして楽しく歌う	



歩行バランス向上



転倒予防



2の
グーパーチェンジへ

「東山〜」のリズムに合わせて、右手から順に大きく両手を広げる 手拍子 ※チョチョンがチョン（拍手3回） 右足を1歩踏み出し、両手を伏せる 左足を出し、両手を広げ、笑顔でフィニッシュ！



や~ま