

やってみよう!

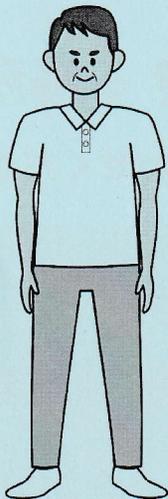
白河市らく楽健康体操

「らく楽健康体操」は徳島大学 荒木秀夫名誉教授が考案したコーディネーショントレーニングをもとにした体操です。

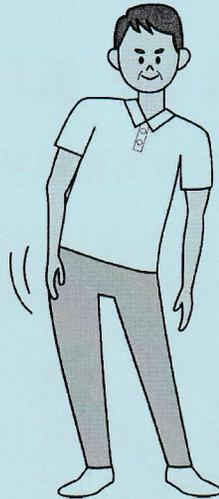
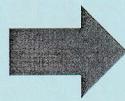
運動神経は使わないと眠った状態になり、身体がどんどん動かなくなってしまいます。この体操は身体を動かし、神経や脳を活性化させることで、運動能力だけでなく日常の身のこなしをスムーズにさせる効果があります。

くの字体操

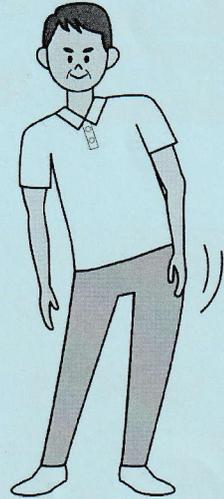
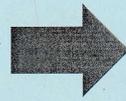
- 腰だけ横につきだしたり、胸のところで曲がったりしないようにしましょう。



①両足を肩幅に開いて立ちます。



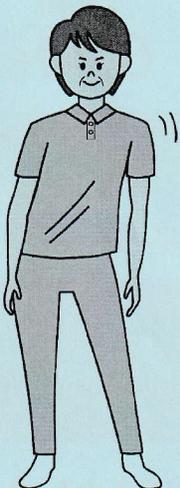
②頭をまっすぐにしたまま腰を傾け、身体で「く」の字をつくります。



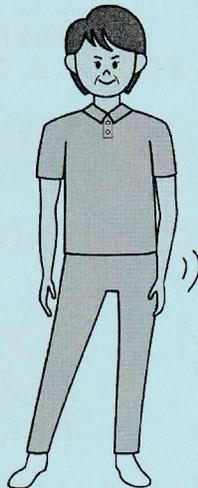
③これを左右にくりかえします。

Sの字体操

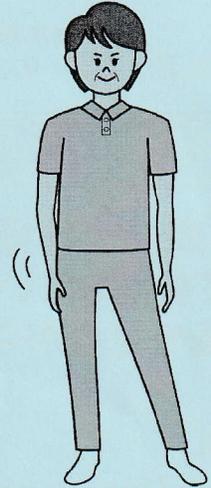
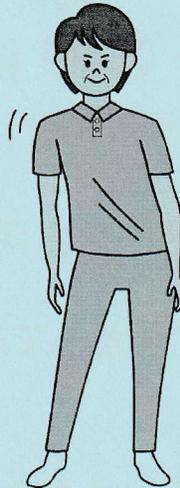
- 肩のラインと腰のラインが床と平行になるようにしましょう。
- 身体をひねって動かさないようにします。



①身体で「S」を描くように動きます。



②肩を先に動かし、追いかけるように腰を動かします。



③これを左右にくりかえします。

地域の皆さんで集まって 「らく楽健康体操クラブ」を開設しませんか？

理学療法士の身体計測や指導を受けながら楽しく
身体を動かしましょう！

人数 10名程度

対象者 おおむね65歳以上の方

活動回数 週1回から

開催場所 地区の集会所など気軽に参加できる場所

※詳しくは市高齢福祉課までお問い合わせください。

らく楽健康体操クラブの身体計測結果

らく楽健康体操クラブでは初回、2回目、3か月目、6か月ごとに理学療法士を派遣して、体操の指導と身体計測を行っています。

市内でらく楽健康体操クラブを実施している4団体40名を対象に、理学療法士による身体計測を実施したところ、以下の項目などで身体能力の向上がみられました。

5回立ち座り

3か月後
初回平均計測値 9.5秒 → **8.0秒**
男性 15名

3か月後
初回平均計測値 9.2秒 → **8.0秒**
女性 25名

タイムアップ&ゴー

3か月後
初回平均計測値 6.6秒 → **5.9秒**
男性 15名

3か月後
初回平均計測値 6.7秒 → **6.0秒**
女性 25名

※身体計測結果から一部抜粋（令和2年12月時点）

らく楽健康体操の解説動画を白河市の公式 YouTube チャンネル
にて公開しています。

動画を見ながらおうちで体操してみましよう！

URL

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/page/page006354.html>



問い合わせ先：白河市保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（電話：0248-22-1111）