

に



日進市



にっしん体操とは 1



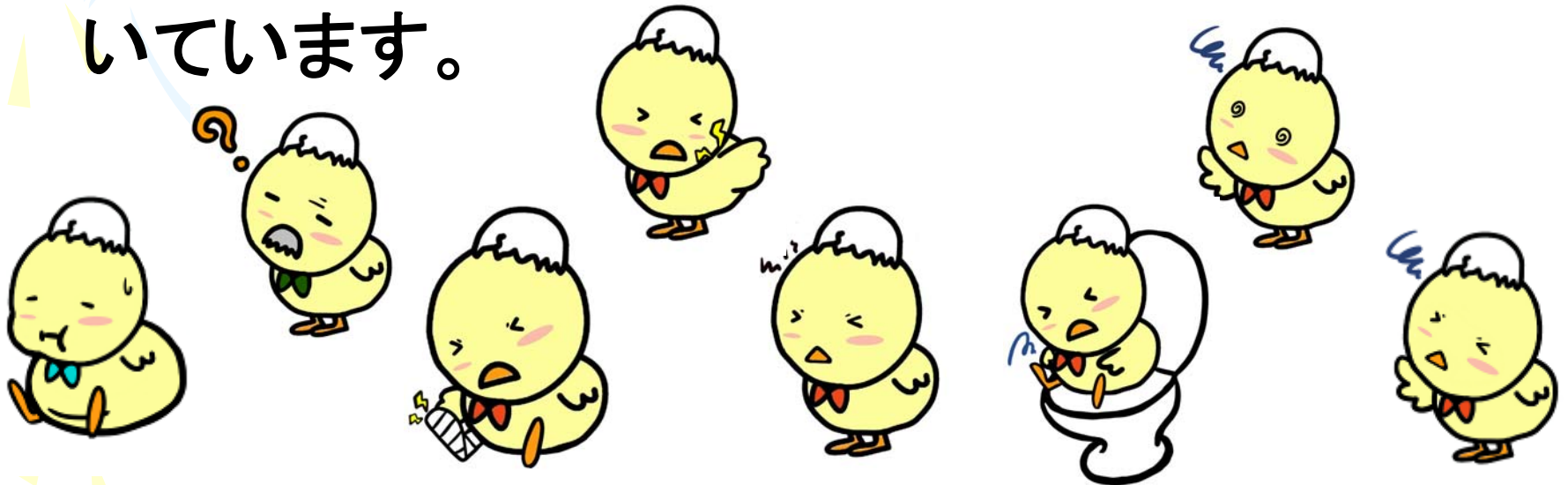
- にっしん体操とは、子どもから高齢者までの幅広い年代層が一緒になって行い、楽しく日常生活に必要な健康をつくり出すために考えられた体操です。





にっしん体操とは 2

- 子ども達からは、楽しさと元気と可愛らしさをもらい、大人においては生活習慣病予防に、高齢者においては認知症予防(脳萎縮)と介護予防(大腿骨骨折、圧迫骨折、肩こり、頭痛、便秘、めまい、たちくらみの予防)に重点をおいています。



にっしん体操とは 3



- 心の健康づくりに
着目しています。



いぬいしゅくアソビにっしんが
「にっしん」の言葉「ホッ」



にっしん体操の運動強度と運動量

基本版 4～5メッツ 1/5エクササイズ(2番まで)

ゆったり版 3～4メッツ 1/6エクササイズ(2番まで)

子ども版 5～6メッツ 1/4エクササイズ(2番まで)

- * 高齢者向けには、いすにすわりながら行う「いす体操(2メッツ)」も用意しています。
- * メッツとは運動の強さを示す新しい指標で、1メッツとは座って安静にしている状態でのエネルギー消費量を表します。
健康づくりには、3メッツ以上の運動が必要とされています。
- * エクササイズとは運動量を表す単位で、運動強度(メッツ)に実施時間(時)をかけたもの。週23エクササイズ以上が生活習慣病などの予防につながると言われています。

体操を行ううえでの注意事項

- 循環器疾患などの持病がある方は、体操により急に血圧が高まることがあるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。

また運動前に血圧や体調等を確認し、体調が優れない場合は、体操を中止しましょう。

- 膝や肩、腰などに持病のある方はかかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- 運動しやすい服装で行いましょう。
- 足元や周囲にぶつかるものがないか確認しましょう。
- 各種目は右側から始まりますが、間違えた場合でも気にせず反対側も同じように行いましょう。

につしん体操のポイント



～より効果的に体操するために～

にっしん体操のポイント 1



数秒(5秒位)、体に良いことを始めるイメージをしましょう。
大きく深呼吸をする。

ポイント

すぐに体操には入りません。まずはこれから体にとって「とてもいいことをするんだ」といったイメージを頭の中でつくりましょう。イメージすることは気持ちとからだの集中力を高めるとともに、脳への血流を増加させます。(→ 認知症の予防につながる第1歩です。)

腕をあげ、背伸びをする。



ポイント

かかとをあげず、二の腕を耳につけ、背筋をのばします。
肩関節のもつ最大域まで動かします。
(→ 頭痛、肩こり、五十肩の予防・改善につなげます。)



にっしん体操のポイント 2



体を左右に曲げる。

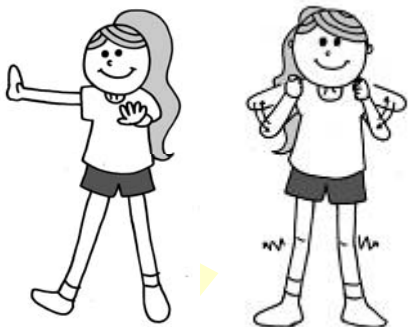
ポイント

かかとをあげずに行います。

(→ 脇腹、背筋を鍛え、圧迫骨折の予防につなげます。)



かかとと両手を出して、ワクワク、 頭・肩・膝・拍手2回



ポイント

リズム感覚を頭でイメージしながら行います。

→ リズム感覚と運動を合わせて右脳を活性化します。
脳萎縮の予防につなげます。



にっしん体操のポイント 3



平泳ぎのように手を大きくまわしながら左右に移動する。
机をふくように手を大きく動かしながら左右に移動する。

ポイント

指先をできるだけ自分の体から遠いところまでもっていくイメージを
もちましよう。雑巾をもって広いテーブルを拭くようなイメージです。
(→ 肩こりを改善し、バランス感覚を高め、小脳を活性化します。)

横へ移動しながら、手は肩・上・肩・下



ポイント

上半身の動きを下半身に広げ、足、特に股関節に負荷を加える準備をします。

→ 股関節への運動負荷により大腿骨頸部骨折を予防するための筋力をつけます。以後の運動はこの要素がすべてに入ります。



にっしん体操のポイント 4



バンザイ、大きく伸びる。

ポイント



指先をできるだけ自分の体から遠いところまでもっていくイメージをもちましょう。首を反らさないことが大切です。

→ 全身の筋肉にストレッチを加え、体幹バランスを養います。
めまい、たちくらみの予防につなげます。



1歩前に出してもどる。1歩横に出してもどる。スクワット、拍手2回

ポイント



下半身、特に股関節への負荷を高めながら、脚力全体を鍛えます。
山登りの第1歩を踏み出すように元気に、力強く行いましょう。

おすもうさんスタイルで股関節への運動の集大成をします。



→ 股関節への運動負荷を全方向から与え、大腿骨頸部骨折を予防するための周辺筋力をつけるとともに、山登りの第1歩を踏み出すように元気に、力強く をイメージすることで瞬発力の向上につなげます。

にっしん体操のポイント 5

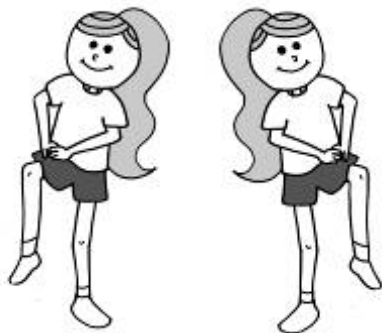


1周まわって、膝タッチする。

ポイント

股関節にかけた負荷を和らげるとともに、腹筋を鍛えます。

〔→ おなかを引き締め、きれいなスタイルにします。腸の動きを促進し、便秘の改善につなげます。〕



最後に大きく深呼吸をする。

数秒(5秒位)、体に良いことをした満足感をイメージしましょう。

ポイント

体にとって「とてもよいことをした」といった満足感をイメージしましょう。

〔→ 満足感を抱くことで、脳に喜びを与え、認知症の予防につなげます。〕



にっしん体操のポイント 6

【いす版】

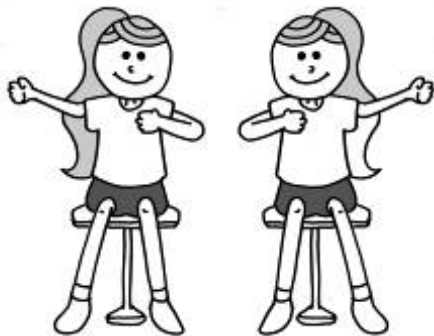
片手を前パー・胸グー、横パー・胸グー

ポイント

頭の体操です。



脳に刺激をあたえて、認知症の予防とバランス感覚の向上に役立ちます。



にっしん体操の歌

作詞 日進市健康課/森ユキナガ(アドバイス)(名古屋学芸大学)
作.編曲 森ユキナガ/峯田広樹(名古屋学芸大学7期生)
唄 梅本美沙子(名古屋学芸大学6期生)

1番

遊ぼう 笑おう ラララ にっしん
ぎゅっと抱きしめて 笑顔広がる
大大大好き

☆ 一步一步進もう もっともっと素敵さ

嬉しい時も 泣きたい時も
伝えたい けんかしたって

未来信じて 歩いていこう にっしん にっしん

2番

学ぼう 汗かこう ラララ にっしん
きっと大丈夫 応援してね
ゴーゴーレッツゴー
☆1番と同じ

一息ついて 外を見してみる
飛び立とう 夢の翼で

3番

歌おう 話そう ラララ にっしん
笑顔でいれば なんとかなるよ
☆1番と同じ(繰り返し)

深呼吸をして ゆっくりいこう
ありがとう 感謝の気持ち キミに届け

にっしん体操の歌

作詞 日進市健康課／森ユキナガ（アドバイス）
 作・編曲 森ユキナガ／峯田広樹（名古屋学芸大学08期生）
 唄 梅本美沙子（名古屋学芸大学07期生）

1. あ そ ぼ う わ ら お う ら ら ら にっ
 2. あ ま そ な ぼ う わ あ せ お か こう ら ら ら にっ
 3. う た お う は な そ う ら ら ら にっ

しん う れ し い き と き も な き た い と き も
 しん ひ し ん こ きゅう を い し て そ ゆ とっ く み て き る
 しん しん しん

ぎゅっ と だ き し め て え が お ひ ろ が る
 ぎっ と だ い し づ ぶ な お ん え か な る ね
 え が お な

つ と たび え た た い ゆ けん か の し つ た ば っ さ て
 と あ り が と う か め ん の の き も ち

だい だい だ い す き ー いっ ぽ いっ ぽ す す も う
 ゴー ゴー だ し い ツ き ー いっ ぽ いっ ぽ す す も う
 き み に と ど け ー

もっ と もっ と す て き さ み ら い しん じ て あ る

い て い こ う にっ しん にっ しん

注）楽譜は1番のみ記載しています。

にっしん体操制作協力者

監修
体操 作成
作成協力
イラスト

水野 正明(名古屋大学 医学部附属病院 脳卒中医療管理センター)

佐藤 るみ(愛知学院大学)

内藤 正和(愛知学院大学 心身科学部 健康科学科)

小谷 恭二(名古屋学芸大学 メディア造形学部 デザイン学科)

川合祐未(名古屋学芸大学7期生)

音楽 作詞
作・編曲

日進市健康課／森幸長(アドバイス 名古屋学芸大学 メディア造形学部 映像メディア学科)

森幸長(名古屋学芸大学 メディア造形学部 映像メディア学科)

峯田広樹(名古屋学芸大学7期生)

唄

梅本美沙子(名古屋学芸大学6期生)

DVD制作

渡部 眞・柿沼 岳志(名古屋学芸大学 メディア造形学部 映像メディア学科)

上岡 知貴・今井 絵梨奈(名古屋学芸大学7期生)

殿村 亮(名古屋学芸大学8期生)

出演

佐藤るみ(愛知学院大学)

富田 美香子(愛知学院大学4期生)

夫馬 大輔(愛知学院大学5期生)

表紙地図イラスト

ニシハマカオリ

企画

日進市健康課

いきいき健康プランにっしん21推進委員会・ワーキンググループ