



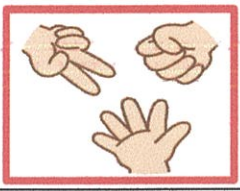




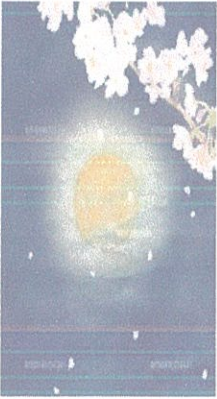
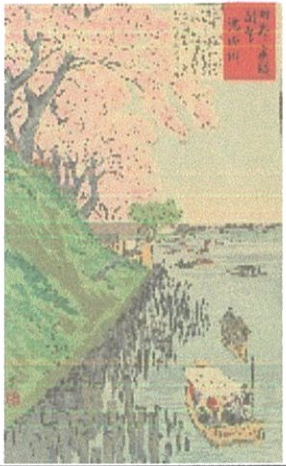




体操	令和8年4月の体操表	イラスト
1	<p>深呼吸 ゆっくりと深呼吸しましょう。</p> <p>息を吸いながら、両手をお腹の脇に置いて息を吸います。十分に吸ったら、今度はゆっくりと息を吐きましょう。吐きながら、両手をゆっくり戻します。</p>	
2	<p>指引っ掛け</p> <p>両肘を曲げ、胸の高さで両手の指を引っ掛けます。引っ掛けた指を左右へ引っ張り合います。大きく息を吸って、5秒数えます。</p>	
3	<p>頸部の柔軟性 首の運動 口を閉じてゆっくり首を動かします。</p> <p>首を前に倒します。元の位置に戻し、首を右に倒します。その状態で、首を左に倒します。元の位置に戻し、右を向きます。次に、左を向きます。下を見るように首を2周回します。反対も同様に行います。</p>	
4	<p>肩関節の強化 猿まね体操</p> <p>両手の手のひらを顔に向けます。円を描くように顔を洗います。次に円を描くように頭も洗います。動きを徐々に大きくさせ、手を交互に動かします。頭と顔をまとめて洗うイメージです)</p>	
5	<p>コグニサイズ:</p> <p>じゃんけんを用いたコグニサイズは、認知症予防を目的とした運動と認知課題を組み合わせた取り組みです。特に「後出しじゃんけん」は、脳に負荷をかけながら全身を動かす効果的な方法として知られています。</p>	
6	<p>腰方形筋の強化</p> <p>椅子や手すりに軽くつかまり、片足をゆっくり真横に広げます。「1・2・3・4」と数えながら広げ、5秒止めてゆっくり戻します。背筋を伸ばし、足が前に出ないように注意しましょう。</p>	
7	<p>股・膝・足関節の柔軟性 しゃがむ</p> <p>しゃがむという左右に脚を開いてお尻を下ろす動作は、足首や股関節まわりだけでなく、背中やお尻の筋肉が硬く弱っていると、しゃがみ姿勢が取りづらくなります</p>	
8	<p>腹筋群の強化 踵上げ・へそのぞき</p> <p>浅く腰掛け、背筋を伸ばし、両手をお腹または太ももの上に置きます。へそを覗き込むようにあごを引き、踵を持ち上げます。大きく息を吸って、5秒数えます。</p>	
9	<p>足指の管理</p> <p>椅子にすわり、片方の足を反対側の足の上にのせます。足指を1本ずつ、曲げる・反らす動作を繰り返します。次に、全部の足指をまとめて、曲げる・反らすを繰り返します。最後に、足首を回します。</p>	

日付	/	/	/	/	/	/
日付	/	/	/	/	/	/

花	作詞:武島 羽衣 作曲:滝 廉太郎
 <p>ながめを何に たとうべき げに一刻も 千金の 暮るればのぼる おぼろ月 錦おりなす 長堤(ちようてい)に</p>	<p>春のうららの 隅田川 のぼりくだりの 船人が 權のしずくも 花と散る ながめを何に たとうべき</p> 

	<p>うらうらと 照れる光に けぶりあひて 咲きしづもれる 山ざくら花</p> <p>古希を過ぎ 鏡の中に 母を見る</p> <p>シルバー川柳佐々木綾子 大阪 主婦</p> <p>うらうらに 照れる春日に ひばり上がり 心悲しも 一人し思へば</p> <p>大伴家持 若山牧水</p>
--	--

4月の料理	あさりとキャベツのスープ
<p>材料 2人分 ワカメ(乾燥) 3g ごま油適量 にんにく(すりおろし) あさり(砂抜き) きゃべつ(ひとくち大) 長ネギ(せん切り) しろごま 水 300ml 酒 50ml (調味料A) 醤油 小さじ1/2 塩 小さじ1/4 こしょう少々</p> <p>1 ワカメは水で戻し、水気を絞る 2 鍋を中火にかけてゴマ油を引き、ニンニクを加えて「1」のワカメを炒める</p>	<p>3 水と酒を加え、沸騰したらアサリとキャベツを加えて蓋をして5分蒸し煮にする 4 アサリの口が開いたら【調味料A】を加えてひと煮立ちさせる 5 器に盛り付け、長ネギとしろごまをトッピングする</p> 

どこ
いつでも 何処でも みんなで楽しく

長岡 犬草公民館で

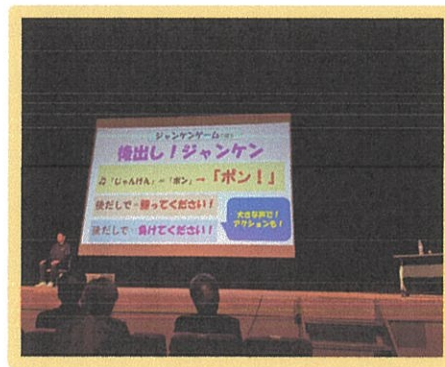


長岡公民館で



コグニサイズのじゃんけん

運動と認知課題を組み合わせた認知症予防運動「コグニサイズ」のひとつで、脳の活性化に有効な、一人じゃんけんは、右手と左手でじゃんけんをして「右手を勝たせよう」と考え、両手で運動させます。またグー👊、チョキ✌️、パー👋を身体全体で表わしてじゃんけんを楽しみましょう。認知症だけでなく、瞬発力が上がる効果も期待できます。



じゃんけんのアイデア

グー👊=1、チョキ✌️=2、パー👋=5と、します。

じゃんけんで負けた人が、2人で出したじゃんけんの数を足してみてください

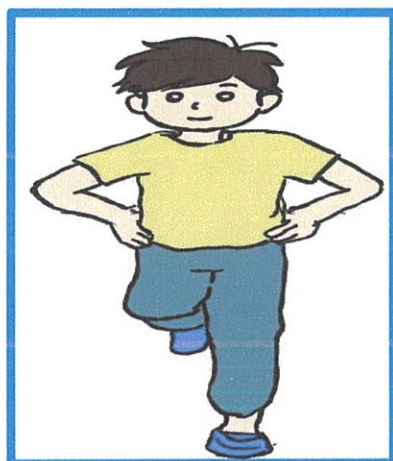
4月の体操

日常動作は「片足立ち」の連続です。

歩く。階段を上る。椅子から立ち上がる。方向転換をする。お風呂に入る。

これらの動作はシンプルに見えますが、実はすべて「片足で身体を支え、コントロールする動作」の連続で成り立っています。日常生活では、両足で安定して立っている時間よりも、圧倒的に“片足に体重が乗っている瞬間”の方が多いのです。

片足立ちを1分間行くと、大腿骨頸部（太ももの付け根の骨）にかかる刺激が



50分以上のウォーキングに匹敵する」といったデータも紹介されています。

椅子から立ち上がり、方向転換を加えた、歩行運動は、片足立ちを連続で行うバランストレーニングです。

歩行しているうちに、足首・膝・股関節の連動性によって、骨盤・体幹のコントロールすることができ、足部の安定性と感覚入力を利用して、重心移動

の調整能力をつけることができ、意識を集中することで姿勢と呼吸が安定していきます。



だからと言って、1分とか30秒とか競争をする必要はありません。

椅子に座って、靴下やズボンを履けば良いわけですが、でも鍛えておけば、いつかの時に役に立ちます。

老後に対するリスク管理の第一歩は、日常生活を健康で送る事です。

ちょっとした時間、片足立ちを行いましょう。

花

作詞:武島 羽衣 作曲:滝 廉太郎

春のうららの 隅田川
のぼりくだりの 船人が
權のしずくも 花と散る
ながめを何に たとうべき

見ずやあけぼの 露あびて
われにも言う 桜木を
見ずや夕ぐれ手をのべて
われさしまねく 青柳を

錦おりなす

長堤(ちょうてい)に
暮るればのぼる おぼろ月
げに一刻も 千金の
ながめを何に たとうべき

めだかのがっこう

作詞:茶木 滋 作曲:中田喜直

めだかのがっこうはかわのなか
そつとのぞいて みてごらん
そつとのぞいて みてごらん
みんなで おゆうぎしているよ
めだかのがっこうのめだかたち
だれがせいとか せんせいか

だれがせいとか せんせいか
みんなで げんきにあそんでる
めだかのがっこうはうれしそう
みずにながれて つーいつい
みずにながれて つーいつい
みんながそろって つーいつい



瀬戸の花嫁

作詞:山上路夫 作曲:平尾昌晃

瀬戸は日暮れて 夕波小波
あなたの島へ お嫁にゆくの
若いと誰もが 心配するけれど
愛があるから 大丈夫なの
だんだん畑と さよならするのよ
幼い弟行くなと泣いた
男だったら 泣いたりせずに
父さん母さん 大事にしてね

岬まわるの 小さな船が
生れた島が 遠くになるわ
入江の向うで 見送る人たちに
別れ告げたら 涙が出たわ
島から島へと 渡ってゆくのよ
あなたとこれから 生きてくわだし
瀬戸は夕焼け 明日も晴れる
二人の門出 祝っているわ

