

# はじめる前に 体操の 5 ポイント

## 手首 ポイント 1

やや内側に巻き込むようにします。そらしたり、グラグラと動かしたりしないようにします。



## にぎり方 ポイント 2

力をこめて、しっかりと玄米ダンベルをにぎりしめます。

## 足 ポイント 3

立って行う体操のときは、足を肩幅に開き、床をしっかりと踏みしめます。



## ひじ ポイント 4

玄米ダンベルを上げるときも下げるときも、スローモーションのように「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かします。ひじを伸ばすときは、伸びきる手前で動きをくり返します。

## 下半身 ポイント 5

ひざを少し折り、ふんばっている姿勢をつくります。体操の途中で姿勢がくずれないようにしましょう。

①注意 体調のすぐれないときや体操の途中で気分が悪くなったときは中止しましょう。

# ぎにぎ体操」

ひと休みのマークでは、玄米ダンベルを置いて深呼吸をしましょう

4

### 上体左右ひねり運動

- ①上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③下腹部だけをひねるように玄米ダンベルを大きくゆっくり左右に振ります。



2

### 引き上げ・下げ運動

- ①背筋と首をまっすぐ伸ばしたまま、上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げておきます。
- ③ひじを張るようにして、玄米ダンベルをあごの方へ引きつけます。
- ④動きを止めないようにそのまま押し下げます。



3

### 脚の屈伸運動

- ①玄米ダンベルをからだの両側ににぎり構えます。
- ②背筋を伸ばし、上体を頭1つ分前に傾けます。
- ③そのままいすに座るような気持ちでひざを曲げて腰を落とします。
- ④動きを止めずにゆっくりと立ち上がります。

ひと休み

1

### 押し上げ・下げ運動

- ①ひざを軽く曲げ、玄米ダンベルを肩の位置に構えます。
- ②片方のひじをゆっくり伸ばして腕を押し上げます。肩を押し上げるようなつもりで伸ばすとよいでしょう。
- ③上げた腕を力を込めてゆっくりおろしながら、もう一方の腕を押し上げます。

Start

1日15分  
各運動の回数は

10~15回

スポーツの秋、激しい運動は苦手でも1日15分の簡単体操はいかがでしょう。

ダンベルさえあれば、いつでも・どこでも・誰にでもできる体操です。

ダンベル体操の効果は、寝たきり防止や認知症予防のためだけではありません。

《ダンベル体操の効果》

- 基礎代謝や筋肉エネルギー代謝の向上
- 脂肪燃焼
- 便秘解消
- 肩こり、膝・腰痛解消
- ストレス解消



はじめよう!  
玄米ダンベル「12のポーズ」

# 「玄米ダンベルに

8

## 片手巻き上げ・下げ運動

- ①足を肩幅よりやや広く開きます。
- ②上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④玄米ダンベルを持ったほうの手は、手のひらを上にして手首を起こします。
- ⑤ひじを動かさないように固定し、腕をゆっくりと巻き上げます。



4 ページに続く

6

## 前傾振り開き・閉じ運動

- ①上体を頭2つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③玄米ダンベルをひざのあたりに、数字の「11」になるように平行にそろえます。
- ④両腕を羽ばたくようにゆっくりと開き、続けてゆっくり戻します。

ひと休み



5

## 観音開き・閉じ運動

- ①上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③玄米ダンベルを数字の「11」になるように平行にそろえて、胸の前に構えます。
- ④胸を広げる感じで両腕を左右にゆっくりと開いたり閉じたりします。

ひと休み

7

## 両手巻き上げ・下げ運動

- ①背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ②からだの両側に両腕を下ろした状態で構えます。
- ③からだの線に沿うようにして、わきの下の位置までゆっくり玄米ダンベルを引き上げ、続けてゆっくり押し下げます。

ひと休み



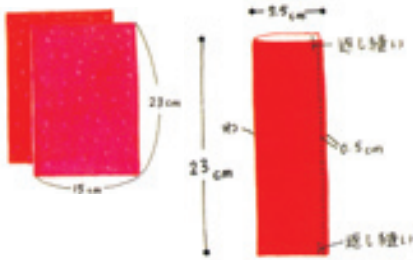
# 玄米ダンベル 自分でつくってみよう!

用意するもの (2本分)

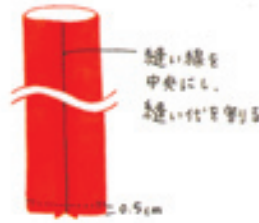
木綿の布……縦 23 センチ  
横 15 センチ } × 2 枚

玄米 …………… 600 グラム

① 布を中表に折り、わきを縫います。縫い始めと縫い終わりは3〜4針返し縫いします。



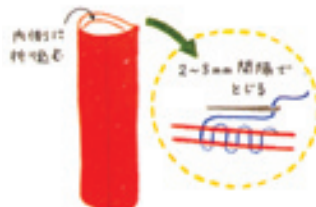
② 縫い線を中央にして縫い代を割り、底を縫います。表にひっくり返して、角を目打ちなどで出し、形を整えます。



③ ②をコップなどの中に入れて、玄米を300グラム入れます。玄米を入れるときは、ハガキなどをまらめて利用すると、こぼさずにうまく入れられます。



④ 入れ口を内側に折り込んで、2〜3ミリ間隔でまつりながら閉じていきます。このとき、しっかりと玄米をつめて、ゆるくならないように閉じましょう。



⑤ 中身の玄米は、3か月に一度を目安に新しいものに交換しましょう。

## 完成



## 12

### 頭後方両腕曲げ・伸ばし運動

- ① 1本の玄米ダンベルを両手でにぎります。
- ② 背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ③ 玄米ダンベルが背中に触れるようにひじを曲げます。
- ④ 玄米ダンベルをゆっくりと頭上に押し上げます。腕を伸ばしきったら、ゆっくりと元に戻します。



## 10

### 片手後方振り上げ・下げ運動

- ① 足を肩幅よりやや広く開きます。
- ② 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③ 玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④ 玄米ダンベルを持ったほうの手を前方に突き出します。
- ⑤ ゆっくりと後ろに振り上げ、手首を上に戻し、ゆっくりと戻します。



## 11

### 両手後方振り上げ・下げ運動

- ① 1本の玄米ダンベルを両手でにぎります。
- ② 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて上体を頭2つ分前に傾けます。
- ③ 両腕をまっすぐに伸ばしたまま、玄米ダンベルをゆっくりと頭の上に向かって振り上げ、ゆっくりと下ろします。



## 9

### 片手引き上げ・下げ運動

- ① 足を肩幅よりやや広く開きます。
- ② 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③ 玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④ ひじをなるべく高くまで上げるようにしながら、玄米ダンベルを持ち上げていきます。

# Finish

## 健康講演会

10月17日～23日は「薬と健康の週間」として、健康講演会を開催します。

日時 10月21日（日）

10時30分～12時

場所 大口ふれあいセンター  
3階

演題 「市販薬を上手に  
用いた健康づくり」

講師 本屋敏郎氏

九州保健福祉大学薬学部教授

その他

薬や健康食品についての相談も受け付けています。ご来場の10人に抽選で自動式手首血圧計、先着100人に便利グッズをプレゼントします。

問い合わせ先 伊佐市薬剤師会  
(大宮司薬局) ☎ 3311

## 『認知症支援の会

### オレンジのわ』ご案内

認知症の人や家族を地域で支え、誰もが住みやすい地域をめざし、認知症について学んだり語ったりしています。まず一度お越しください。

日時 毎月第三木曜日

14時～(2時間程度)

場所 大口元気こころ館

対象

認知症について関心がある人。

◎10月28日(日)に行われる社会福祉大会において、会の紹介コーナー、相談窓口を設けます。

「オレンジのわ」の意味は？

認知症サポーター養成講座受講者に配られる「オレンジリング」。リングの「輪」、皆で輪になって話し合う「輪」「話」、和やかな気持ちになる「和」など、いろいろな意味が込められています。

問い合わせ先

大口地域包括支援センター

☎ 2377

# 「玄米ダンベルにぎにぎ体操」

1日15分  
各運動の回数は

10～15回

## 玄米ダンベル「12のポーズ」

### ①ポイント

各運動はゆっくり行います。基本的に10～15回で行いますが、体力に合わせて調整してください。自分のペースで無理せず、全部のメニューをできるようにしましょう。

## 体力・運動能力調査を実施！

体力・運動能力調査として体力テストを行います。

自分の体力年齢や日頃の運動の成果を知りたいという人は、ぜひご参加ください。

日時 10月15日(月) 19時～

場所 菱刈農業者トレーニングセンター

対象者 20歳～64歳の人

テスト項目 握力測定・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅とび

申込期限 10月9日(火)

※屋内で使用できる運動靴をお持ちください。

※当日の健康状態によっては、参加できない場合があります。

申込・問い合わせ先

市教育委員会文化スポーツ課文化スポーツ係

☎ 6320



あなたも体力テストに

## チャレンジ

してみよう！

明日も元気に「にぎにぎ」しましょう。  
さあ！元気になったあなた。  
次は何をしますか？

問い合わせ先

市長寿支援課地域包括支援係

☎ 1311 内 1222