

西区 **Part 2**
ころばんよ体操
 ～お口の体操 **パタカラ**も一緒に～

作成:西区役所 高齢・障害支援課
 協力:健康運動指導士 高垣茂子氏

動画はこちらから
 ころばんよ体操 Part2 検索



1 深呼吸 4回

吸う → 吐く




✓手のひらを外に広げながら深呼吸
 ✓胸を斜め上に押し出す
 ※背もたれから背中を離し、浅めに座ります。

2 ウォーキング・パタカラ体操

「**パ・タ・カ・ラ**」と発声し、お口の機能を改善しましょう。

1.2.3.4 **パ**パパパ
 2.2.3.4 **タ**タタタ
 3.2.3.4 **カ**カカカ
 4.2.3.4 **ラ**ラララ




✓背すじを伸ばし、腕を大きく振る
 ✓リズムに合わせて元気よく足踏みをする

4 手首クルクル・パタカラ体操

「**パ・タ・カ・ラ**」と発声し、お口の機能を改善しましょう。

1.2.3.4 **パ**パパパ 前に回す
 2.2.3.4 **タ**タタタ 後ろに回す
 3.2.3.4 **カ**カカカ 前に回す
 4.2.3.4 **ラ**ラララ 後ろに回す



✓リズムに合わせて手首・腕を回す
 ✓姿勢が不安定になる方は足を開いて行う

5 手のリードでのびのび上半身 8回

1.2.3.4 伸ばす → 5.6.7.8 戻す



✓両手を組み腕を伸ばして戻す
 ✓前→上→左→下
 前→上→右→下

6 ウォーキング



3 タッチタッチかかと&つま先 4回(左右各2回)

片足を前に出して床にタッチ

左足
 つま先→かかと→つま先→足を戻す

右足
 つま先→かかと→つま先→足を戻す



①つま先 ②かかと ③つま先 ④戻す

13 膝アップ & お尻アップ

まずは膝アップ 6回(左右各3回) 次にお尻アップ 2回



イスをおさえながら、足の付け根から膝を上げ下げする
 身体を前に倒し、手でイスを押しながらお尻を上げる→ゆっくり座る

11 ボックスステップ 4回(左右各2回)



② ← ①
 ↓ ↓
 ③ ← ④


✓手をそけい部に当てる
 ✓前後左右に足を踏み出す
 左から上の図の順でスタート、2周したら次は右から踏み出す

12 手首クルクル



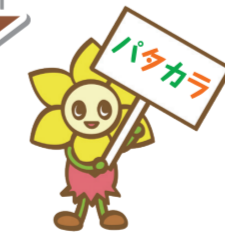
9 ひざのばし & つま先アップ 8回(左右各4回)

1.2.3.4 5.6.7.8



✓手をそけい部に当てる
 ✓つま先を挙げながら膝の高さを目安に足を持ち上げる

10 ウォーキング



7 シングル&ダブルステップ

まずはシングルステップ 8回 次ダブルステップ 4回

1.2.3.4.5.6.7.8 1.2.3.4.5.6.7.8



1歩横に 2歩横に

✓腕を曲げたまま肘を耳の高さまで上下に動かす
 ✓シングルステップ▷足を1歩ずつ横に踏み出す
 ✓ダブルステップ▷足を2歩ずつ横に踏み出す

8 手首クルクル



14 深呼吸

① ② ① ②



曲げた肘を上げ、身体の横を伸ばす 1回
 手のひらを上に向けて深呼吸 2回

お疲れさまでした!