

「元気一番!!ふちゅう体操」は、市民の皆様が楽しんで体操を続けていただき、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らしていただくことを目的に制作されました。

市民になじみの深い「府中小唄」を体操に合わせて軽快にアレンジした曲に、府中をイメージするけやきのポーズ、太鼓やみこしのポーズ、馬の手綱を引くポーズなどをいれ、足の筋力やバランス力などの運動機能を中心に歩行能力を高めるようにしました。体操の中かけ声も取り入れ、おいしく食べる口の機能を保つことにも役立ちます。また、お体の状態、体力に合わせた体操を行っていただけるよう、立って行う体操（立位編）をもとに、椅子に座ってできる体操（座位編）、さらには子どもから若者向けの体操（子ども編）を制作しました。年齢を問わず気軽に楽しんでいただけるものとなっておりますので、毎日の生活に取り入れて、様々な場面でご活用ください。



「元気一番!!ふちゅう体操」の出張講座を行っています。
 また、映像（DVD・VHS）、歌（CD）の貸し出しを下記のセンターで行っておりますのでお気軽にお問合せください。
 いきいきフラザ公式YouTubeチャンネルでも見ることができます！

元気一番!!ふちゅう体操
 イメージキャラクター ひばピー

いきいきフラザ公式YouTubeチャンネル二次元コード→



地域包括支援センター・いきいきフラザ 一覧

センター名	住所	電話番号	担当地区
泉苑	武蔵台1-10	042(366)0171	武蔵台、北山町、西原町、日鋼町、東芝町、美好町(1・2丁目)
よつや苑	四谷3-66	042(334)8141	四谷、住吉町、分梅町、美好町(3丁目)
あさひ苑	朝日町3-17-1	042(369)0080	多磨町、若松町(1丁目)、紅葉丘、朝日町、白糸台(1・2・3丁目)
安立園	晴見町1-11-2	042(367)0550	晴見町、幸町、府中町、天神町、寿町
しみずがおか	押立町2-26-23	042(363)1661	八幡町、押立町、清水が丘、白糸台(4・5・6丁目)
かたまち	片町2-14-5	042(336)5831	片町、宮西町、宮町、矢崎町、本町、日吉町
しんまち	新町1-63-24	042(340)5060	新町、栄町
緑苑	緑町1-39-3	042(367)6215	緑町、浅間町、若松町(2・3・4・5丁目)
にしふ	西府町2-24-6	042(360)1380	西府町、本宿町、日新町
これまさ	是政2-38-1	042(314)0451	是政、小柳町
みなみ町	南町2-24-2	042(336)1250	南町
いきいきフラザ 介護予防推進センター	分梅町1-31	042(330)2010	市内全域

お問合せは

府中市福祉保健部高齢者支援課

電話：042-335-4117

元気一番!! ふちゅう体操

(座位編)

「元気で生活していく」ためには、

食事や睡眠と同じように、毎日、適度に全身を動かす体操が必要です。

「気軽に体操 今日元気」を合言葉に、

一日一回を目標に、「元気一番!!ふちゅう体操」を行いましょう。



いきいきフラザ
 (介護予防推進センター)



①ほっとするね 緑の府中

府中市

元気一番!! ふちゅう体操

無理なく楽しく体操を
行いましょう

- 無理をしないようマイペースで行いましょう。
- 息を止めず、しっかり呼吸をしながら行いましょう。
- 繰り返して練習しましょう。
- 動きやすい服装で行いましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。

かけ声をしっかりかけましょう!
体操をしながら、おいしく食べる口の機能を保ちます。

準備運動 1・2番



深呼吸 (1回)
手を大きく広げ
深呼吸をします。

太鼓をたたくポーズ (右左1回)
リズムに合わせて、腕や肩を
大きく動かします。

肩回し (後前各2回)
肩関節をほぐし、
肩こりを予防し
ます。

太鼓を抱えるポーズ
両手を組み前にのぼし
背中を丸める (1回)
背中や腰まわりを
のぼします。背中
や腰の筋肉をほぐ
します。

胸反らし (1回)
胸の筋肉を
のぼします。

首の体操
ゆっくり首を
横にたおします (右左1回)
肩こり予防にな
ります。唾液腺
を刺激し、のみ
こみを助けます。

下腿のストレッチ
足を前にのぼし上半身を
前に倒す (右左1回)
血液の循環がよくなり、
足の疲れをとります。

グーパー背伸びの運動
グー、下ヘパー (2回)
グー、上ヘパー (2回)
つま先立ち
つま先立ち
つま先立ちで、ふくらはぎの筋肉を強化
します。手の指先をしっかり広げたり、
にぎったりすることで血行を促進します。

筋力増強運動 3・4番



太鼓をたたくポーズ (右左1回)
リズムに合わせて、腕や肩を
大きく動かします。

足踏み (16回)
しっかりももをあげ、
元気よく腕を振る
足腰がきたえられ
血液循環をよくし
ます。

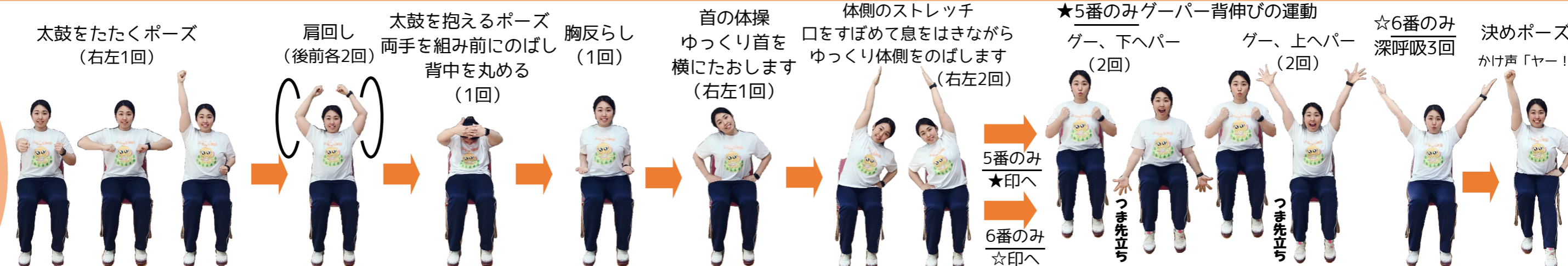
けやきのポーズ (右左2回)
胸をはり腕をひきながら足を上げる
かけ声「エイッ！」
けやきのようにのびやかに動きま
す。転ばない身体づくりができ、
足を上げる筋肉を強化します。

おみこしのポーズ (5回)
膝を上げのぼす
かけ声「ヨイショ！」
ももの前をきたえ、立った
り座ったりすることが楽に
できるようになります。

馬の手綱を引くポーズ
片手ずつ手綱を握り、腰をひねり、
腕を後ろに2回引く (右左1回)
かけ声「シュツ!シュツ！」
腕を後ろに引くことで、背中
の筋肉を刺激します。かけ声の
シュツシュツで口輪筋をきたえ、
食べこぼしを予防します。

グーパー背伸びの運動
グー、下ヘパー (2回)
グー、上ヘパー (2回)
つま先立ち
つま先立ち
つま先立ちで、ふくらはぎの筋肉を強化
します。手の指先をしっかり広げたり、
にぎったりすることで血行を促進します。

整理運動 5・6番



太鼓をたたくポーズ (右左1回)
リズムに合わせて、腕や肩を
大きく動かします。

肩回し (後前各2回)
肩関節をほぐし、
肩こりを予防し
ます。

太鼓を抱えるポーズ
両手を組み前にのぼし
背中を丸める (1回)
背中や腰まわりを
のぼします。背中
や腰の筋肉をほぐ
します。

胸反らし (1回)
胸の筋肉を
のぼします。

首の体操
ゆっくり首を
横にたおします (右左1回)
肩こり予防にな
ります。唾液腺
を刺激し、のみ
こみを助けます。

体側のストレッチ
口をすぼめて息をはきながら
ゆっくり体側をのぼします (右左2回)
大きく伸びをすることで血液
循環を良くします。口をすぼ
めて息をはくことで口くう機
能の向上が図れます。

★5番のみ
グー、下ヘパー (2回)
グー、上ヘパー (2回)
つま先立ち
つま先立ち
つま先立ちで、ふくらはぎの筋肉を
強化します。手の指先をしっかり広
げてり、にぎったりすることで血行
を促進します。

☆6番のみ
深呼吸3回
決めポーズ
かけ声「ヤー！」
大きく手を
広げ深呼吸
をします。
元気よく、
かけ声をかけ
て決めポーズ
で終了します。