

元気一番!! ふちゅう体操

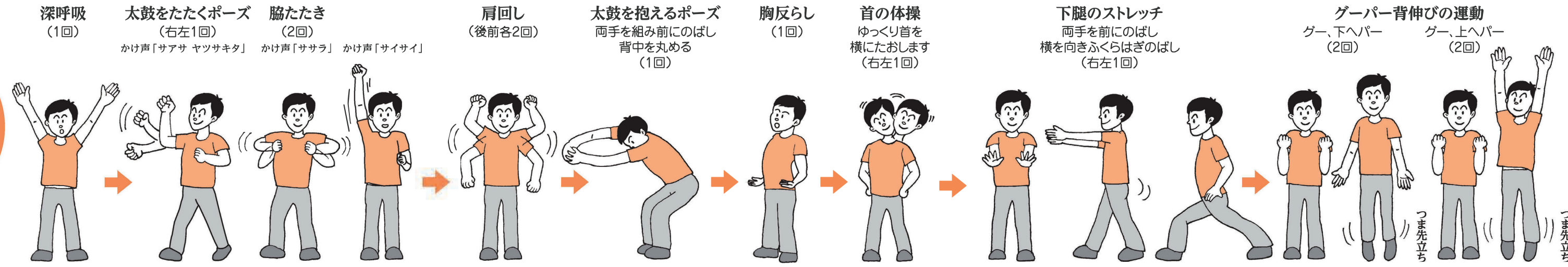
無理なく楽しく体操を行いましょう

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

かけ声をしっかりかけましょう

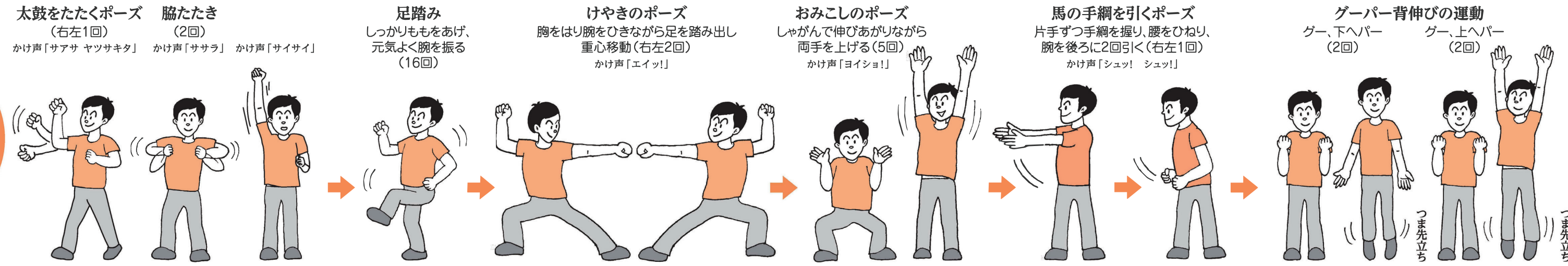
体操をしながら、おいしく食べる口の機能を保ちます。

1・2番 準備運動



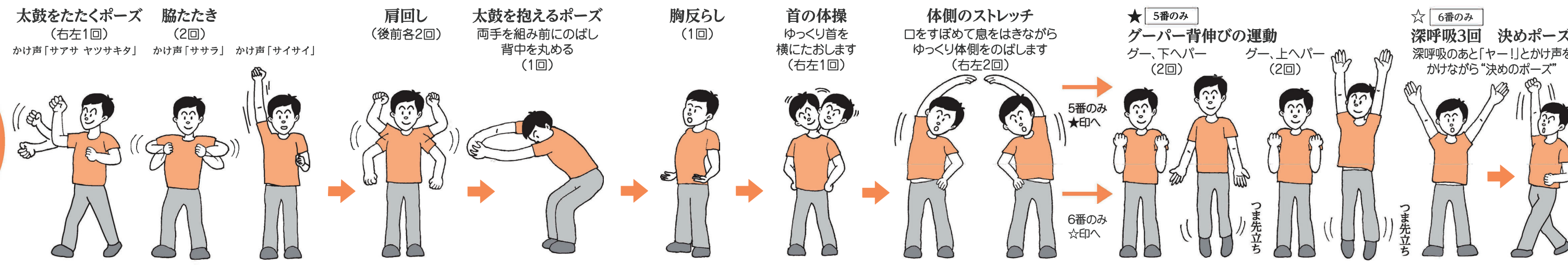
大きく手を広げ 深呼吸をします
リズムに合わせて、 腕や肩を大きく動かします。
肩関節をほぐし、 肩こりを予防します。
背中や腰まわり をのばします。
胸の筋肉を のばします。
肩こり予防になります。 唾液腺を刺激し、のみこみを助けてくれます。
血液の循環がよくなり、 足の疲れをとります。
つま先立ちはバランス感覚を 養います。また、ふくらはぎの 筋肉を強化します。
指先をしっかり広げたり、 にぎったりすることで血行を 促進します。

3・4番 筋力増強運動



リズムに合わせて、腕や肩を大きく 動かします。
全身の血液循環 をよくします。
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、とっさの一步が 出やすくなります。
大きくのびやかに動きます。 下半身をきたえ、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。
腕を後ろに引くことで、背中やの筋肉を刺激し ます。かけ声のシュッシュで口輪筋をきたえ、 食べこぼしを予防します。
つま先立ちはバランス感覚を 養います。また、ふくらはぎの 筋肉を強化します。
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。

5・6番 整理運動



リズムに合わせて、 腕や肩を大きく動かします。
肩関節をほぐし、 肩こりを予防します。
背中や腰まわりをのばし ます。背中や腰の筋肉を ほぐします。
胸の筋肉を のばします。
肩こり予防になります。 唾液腺を刺激し、のみこみを助けてくれます。
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。
つま先立ちはバランス感覚を 養います。また、ふくらはぎの 筋肉を強化します。
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。
大きく手を広げ、 深呼吸をします。 元気よく、かけ声 をかけて決めのポーズで終了します。

府中小唄

作詞 中野 晋平
作曲 山口 雨情
編曲 高木 ちえ美
宇田川 良一

一、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
六社明神さま 暗闇祭ヨ
闇に旅所へ ササラ サイサイ
闇に旅所へ 渡御なさる
あれは灯じゃない 空の星
星さえ府中を 出でのぞく

二、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
今朝も見ました 馬場大門のヨ
櫓並木に ササラ サイサイ
櫓並木に 立ッ風を
あれは空吹く 通り風
風さへ素通りや 出来やせぬ

三、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
鮎は若鮎 早瀬が頼りヨ
水にせかれて ササラ サイサイ
水にせかれて 瀬を登る
あれは関戸の 川遊び
府中多摩川 見にお出で

四、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
恋のかけ橋 金仏さまもヨ
ひとり渡りは ササラサイサイ
ひとり渡りは なさりやせぬ
あれは身ごもり 金仏さん
身重がわるけりや お詫する

五、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
ここは名高い 分倍河原ヨ
道は鎌倉 ササラ サイサイ
道は鎌倉 街道すじ
あれは新田と 北条と
火花を散らした 古戦場

六、サアサ ヤツサキタ ササラ サイサイ
ハア、
武蔵府中は 自慢じゃないがヨ
萱やすすきの ササラ サイサイ
萱やすすきの 中じやない
あれは府中の 六社さま
松は憂いもの 杉ばかり

仲間と一緒に！ 自分のペースで！ 近所で気軽に体操しませんか？

市内 11 か所の文化センター大広間に準備してあるプロジェクターを使って体操することができます。

【ご利用にあたって】

- ★対象者：60 歳以上で高齢者福祉館利用証お持ちの方
- ★大広間利用時間：平日および土曜日の 9 時～ 17 時の一般開放日
- ★プロジェクターの利用方法説明書あり
- ★利用する場合は、いきいきプラザまたは地域包括支援センターへご連絡ください。プロジェクターの操作方法をお教えいたします。(すぐ対応できない場合がございます。予めご了承ください)



お問合せ 府中市福祉保健部高齢者支援課 電話 042-335-4117
いきいきプラザ(介護予防推進センター) 電話 042-330-2010

元気一番!! ふちゅう体操

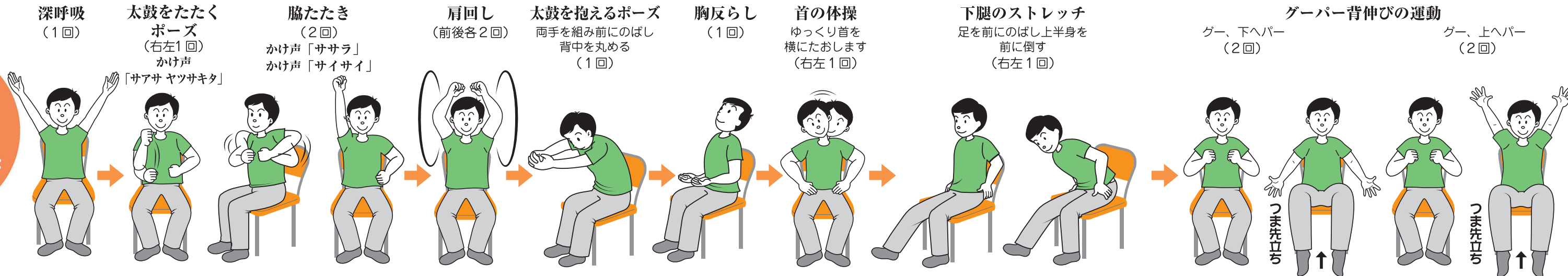
無理なく楽しく体操を行いましょう

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

かけ声をしっかりかけましょう

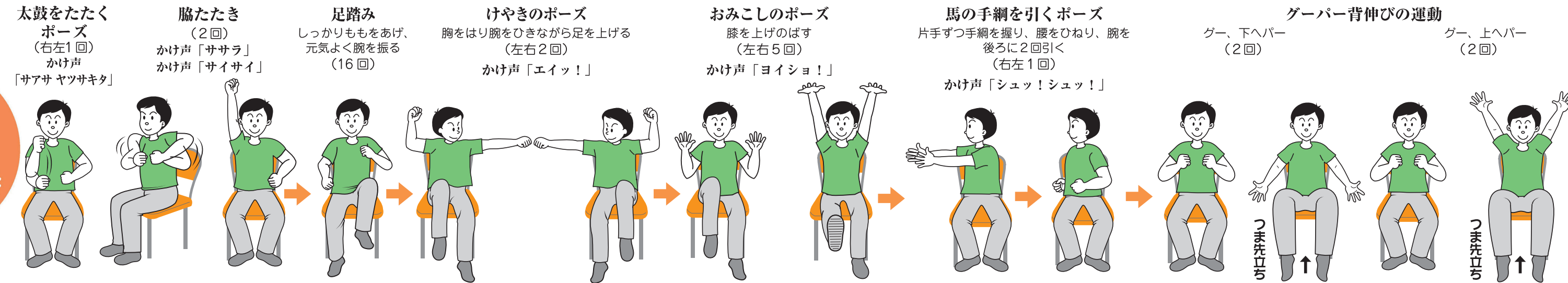
体操をしながら、おいしく食べる口の機能を保ちます。

準備運動 1・2番



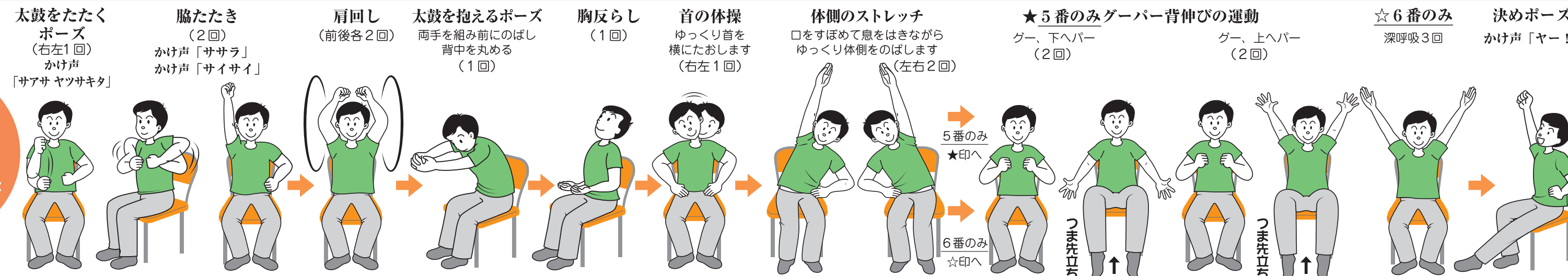
大きく手を広げ深呼吸をします。リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。肩関節をほぐし、肩こりを予防します。背中や腰まわりをのばします。胸の筋肉をのばします。肩こり予防になります。唾液腺を刺激し、のみこみを助けます。血液の循環がよくなり、足の疲れをとります。つま先立ちで、ふくらはぎの筋肉を強化します。手の指先をしっかり広げたり、にぎったりすることで血行を促進します。

筋力増強運動 3・4番



リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。全身の血液循環をよくします。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。ものの前をきたえ、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。腕を後ろに引くことで、背中の筋肉を刺激します。かけ声のシュッシュッで口輪筋をきたえ、食べこぼしを予防します。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



リズムに合わせて、腕や肩を大きく動かします。肩関節をほぐし、肩こりを予防します。背中や腰まわりをのばします。背中や腰の筋肉をほぐします。胸の筋肉をのばします。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。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。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。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。

元気一番!! ふちゅう体操

「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)、歌(CD)の貸出も行っていますのでお問合せください。

動画はこちら



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびピー

『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、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らせる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をつけて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、体の状態、体力に合わせた体操を行えるように3つのパターンを作りました。立って行う体操(立位編)、椅子に座ってできる体操(座位編)、子どもから若者向けの体操(子ども編)。年齢を問わず気軽に楽しめる体操を、毎日の生活に取り入れて、「長いきいき生活」を目指しましょう。