

梅っこ体操ってどんな体操？

「梅っこ体操」は、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていただくよう、介護予防のために制作しました。「青梅市民の歌」に振付けし、個々の体力に合わせて基本編とゆったり編の2種類がありますので、年齢問わず楽しんでできる体操となっています。

振付には、青梅の自然や産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」、「木を切るポーズ」などが盛り込まれております。

毎日の生活に取り入れて「梅っこ体操」を行ってみてください。

どんな効果があるの？

1. 体操を継続することで介護を必要としない身体をつくれます。
2. バランス感覚を鍛え、転ばない足腰をつくれます。
3. 歌いながら身体を動かすことで、口の機能を保ち、リラクゼーション効果や脳トレなどにもつながります。
4. みんなで身体を動かすことで閉じこもりの予防になります。



青梅市 介護予防オリジナル体操

梅っこ体操

う うたって動いて脳トレに♪

め メリハリのある生活を!

っ つかれない身体づくり◎

こ 心もからだもリフレッシュ☆



青梅市



梅っこ体操のCD/DVDを貸し出しています

青梅市役所高齢介護課と中央図書館でCD や DVD の貸し出しを行っています。
また、青梅市ホームページや YouTube で動画をみられます。
出前講座で梅っこ体操の講習も行っています。ぜひ、ご利用ください。

地域包括支援センターを知っていますか？

青梅市地域包括支援センターは、高齢者の健康や生活・介護などの困りごと等の御相談をお聞きし、支援する総合相談窓口です。
また、地域を巡回し、高齢者のお宅を訪問して、御相談をお聞きしたり、介護や予防等に関する情報の提供も行っています。
地域包括支援センターは市内に3ヶ所あり、青梅市が直接運営担当する地区（第1地区）と医療法人へ委託して運営担当する地区（第2、第3地区）があります。

地域包括支援センター

生活圏域	名称	所在地	担当地区	連絡先
第1地区	青梅市地域包括支援センター	東青梅 1-11-1 市役所 高齢介護課内	勝沼、西分町、住江町、本町 仲町、上町、森下町、裏宿町 天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町 日向和田、東青梅、根ヶ布 師岡町	22-1111
第2地区	青梅市地域包括支援センター うめぞの	駒木町 3-594-1 メディケア 梅の園内	駒木町、長淵、友田町 千ヶ瀬町、河辺町、畑中 和田町、梅郷、柚木町、二俣尾 沢井、御岳本町、御岳、御岳山	24-2882
第3地区	青梅市地域包括支援センター すえひろ	末広町 1-4-5 青梅すえひろ苑内	吹上、野上町、大門、塩船 谷野、木野下、今寺、新町 末広町、藤橋、今井、富岡 小曾木、黒沢、成木	33-4477



お問い合わせ 青梅市健康福祉部 高齢者支援課 包括支援係
TEL 0428-22-1111
FAX 0428-22-3508

作成 (振付協力) 医療法人社団 和風会 多摩リハビリテーション病院
メディカルフィットネスセンタープラム 池田統子
(イラスト担当) 青梅市職員 若林裕香
(企画・編集) 青梅市 健康福祉部 高齢介護課 包括支援係

青梅市民の歌

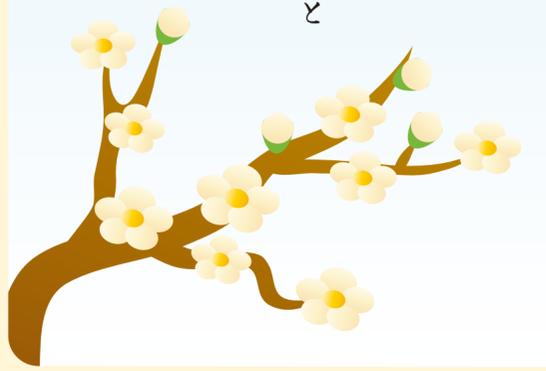
一 御岳のみどり さわやかに
ほほえむ朝に 窓あけて
ひかりを呼べば きょうもまた
青梅に生きる よろこびが
胸いっぱいにあふれくる

三 青葉をうつす 多摩の水
もえたつ秋の 山もみじ
四季おりおりに 観光の
青梅の誇り 限りなく
明るいか みちわたる

二 昔を伝え いまもなお
調べははずむ 箴の音
新たにおこす 産業に
青梅の夢は はてしなく
希望はまらに もりあがる

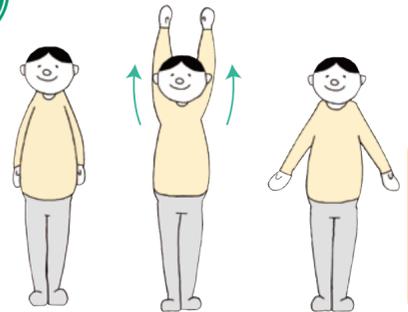
四 あす咲く花も 清らかに
かおれよみのれ 自治のさと
ゆくては楽し はつらつと
青梅を築く ものわれら
ここに幸が わきあがる

昭和三十六年十月十一日市制施行十周年記念制定
吉岡敏一郎作詞 石井光旋律 下総院補修編曲



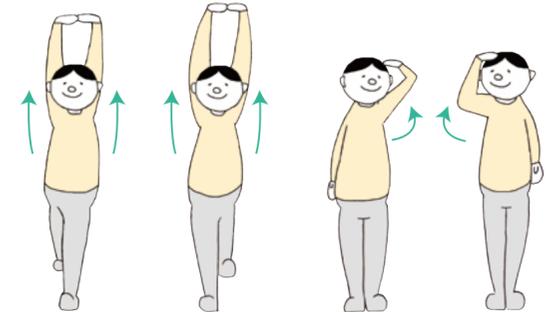
梅 つ こ 体 操

1番 深呼吸 (3回)



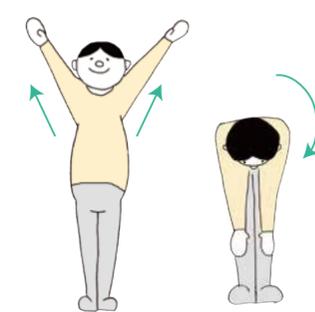
上に大きく深呼吸、横に深呼吸、上に深呼吸をします。

全身と足の付け根のストレッチ／脇腹と胸のストレッチ



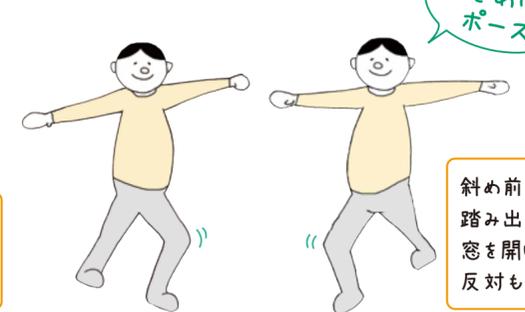
足を一歩ふみだしながら、両手を組んで全身の伸び、反対も同じように行います。右から遠くを見るように体をひねります。(胸が開いていることを意識しましょう)

全身の伸び、腰、太ももの裏のストレッチ



両手を上にあげ、全身の伸びからお辞儀をします。

太ももの筋力強化



窓をあけるポーズ

斜め前に一歩踏み出しながら窓を開けます。反対も同様に。

足踏み・手拍子



拍手をたたきながら、足踏みを4回します。

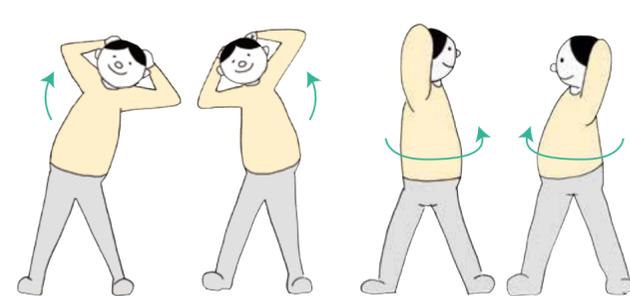
梅の実を探るポーズ (サイドステップ)



梅の実を摘みながらサイドステップをします。

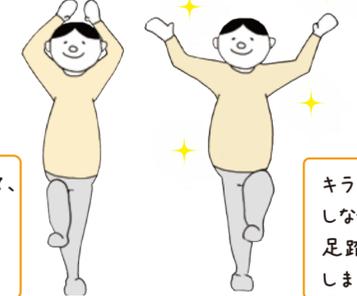
①～前奏～ ②～御岳のみどり／さわやかに～ ③～ほほえむ朝に 窓あけて～ ④～ひかりを呼べば きょうもまた～

脇と胸のストレッチと強化



両手を頭に当て、上半身を左右に傾けます。つづいて、上半身を左右にひねります。(脇腹が伸びていることを意識しましょう)

足踏み



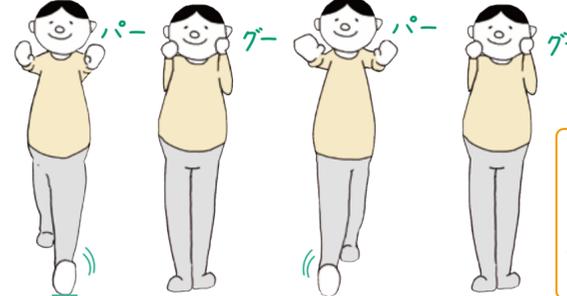
キラキラしながら足踏みをします。

背中と下半身の強化

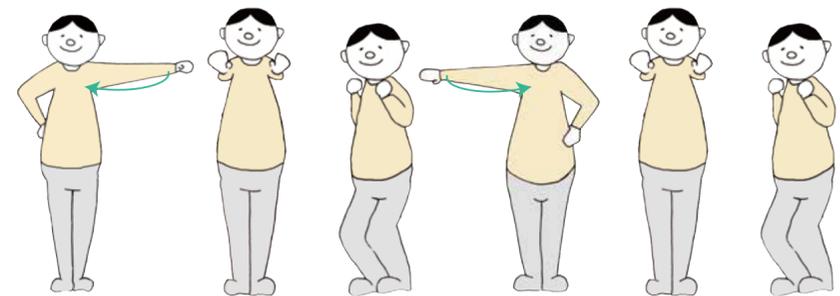


屈伸しながら、肘を後ろに曲げます。リズムに乗ってやりましょう。(8回) (できる方は、奇数カウントのときは深く屈伸します。)

太ももの裏のストレッチ



片足を出しながら両手をパーグー(2回)。

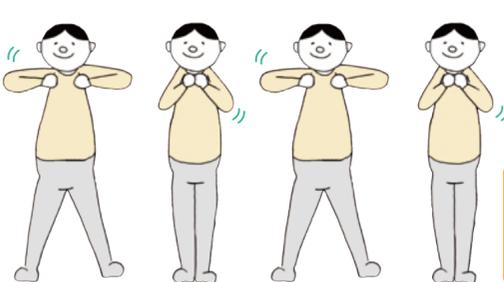


はたおりのポーズ

右から機織りがチャン、左も機織りがチャン。

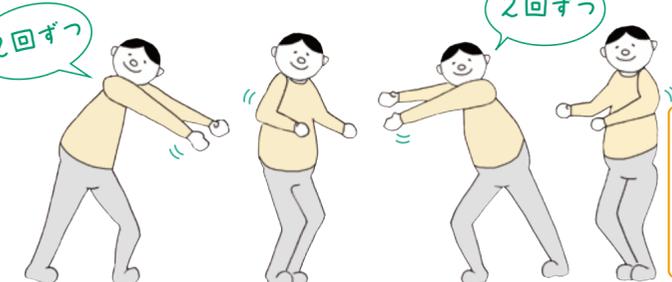
⑤～青梅に生きる／よろこびが～ ⑥～胸いっぱいにあふれくる～ ⑦～昔を伝え いまもなお～ ⑧～調べははずむ おさ(箴)の音～

脇たたき・下半身の筋力強化



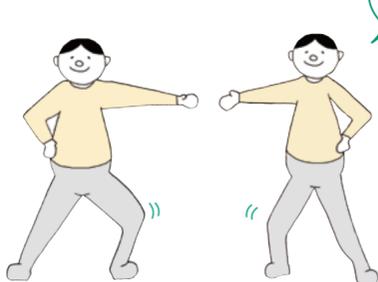
サイドステップで脇を叩きましょう。

木を切るポーズ (サイドステップ)



足はサイドステップのまま木を切るポーズを行います。

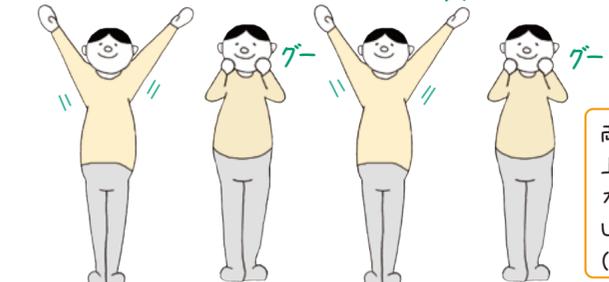
太ももの筋力強化



右手・右足を開いて戻す、左手・左足を開いて戻します。右と左に重心移動をしましょう。

股関節をやわらかく

指先の体操



両手を上に伸ばし、力強くパーグー(4回)

足踏み



キラキラしながら足踏みをします。

3番 4番 は 1番 2番 の振付を繰り返します。

体操を行う時のポイント

- ・体操は基本的に、右手・右足から行いましょう。
- ・体操を行っているときは、呼吸は止めずに行いましょう。
- ・動きやすい服装で行いましょう。
- ・無理をしないでマイペースで行いましょう。
- ・水分補給をこまめに行いましょう。
- ・痛み、ふらつきのある方は、イスに座って行いましょう。

⑨～新たにおこす 産業に～ ⑩～青梅の夢は はてしなく～ ⑪～希望はまちに もりあがる～