

## 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 ころ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

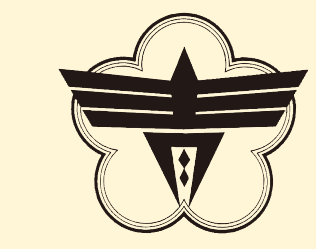
青梅市役所高齢介護課と中央図書館でCD や DVD の貸し出しを行っています。  
また、青梅市ホームページや YouTube で動画をみられます。  
出前講座で梅っこ体操の講習も行っています。ぜひ、ご利用ください。

## 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

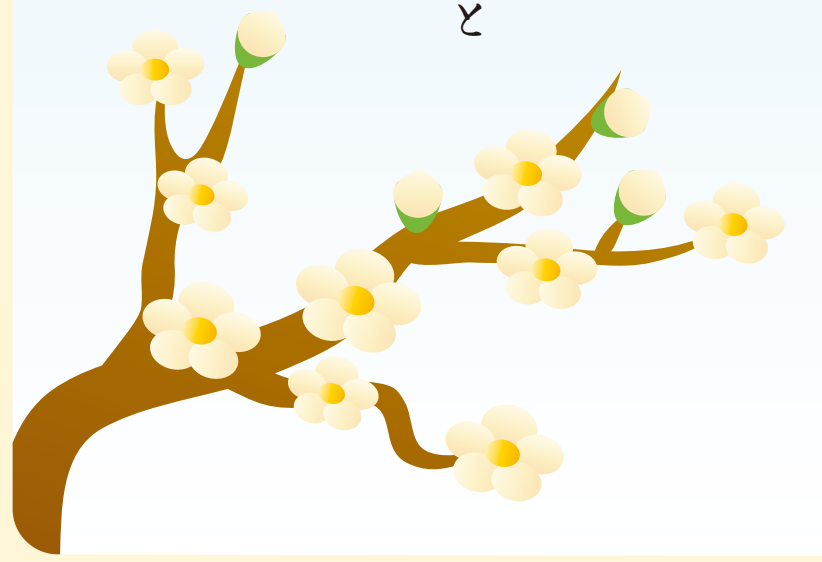
一 御岳のみどり さわやかに  
ほほえむ朝に 窓あけて  
ひかりを呼べば きょうもまた  
青梅に生きる よろこびが  
胸いっぱいにあふれくる

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

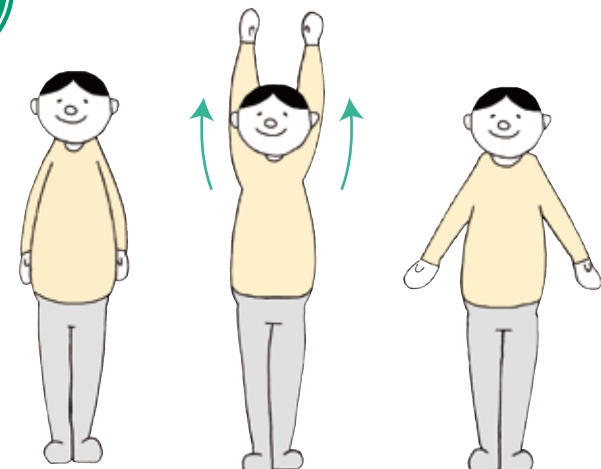
昭和三十六年十月十一日市制施行十周年記念制定  
吉岡敏一郎作詞 石井光旋律 下総院補修編曲





# 梅 つ こ 体 操

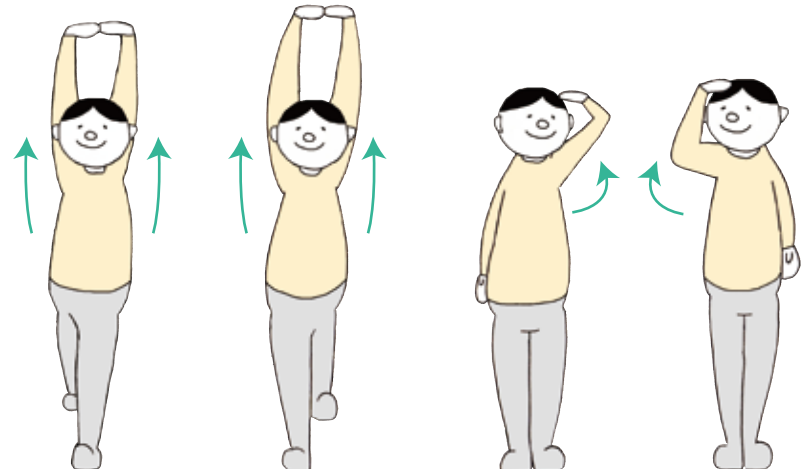
## 1番 深呼吸 (3回)



上に大きく深呼吸、横に深呼吸、上に深呼吸をします。

①～前奏～

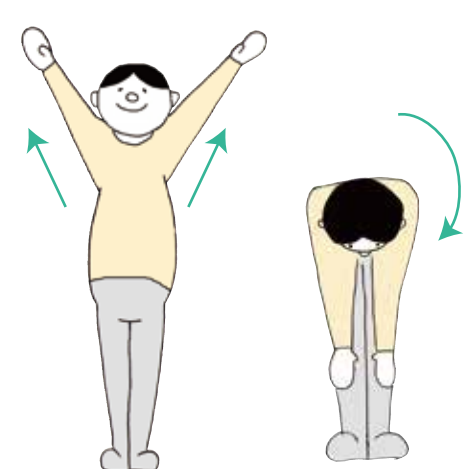
## 全身と足の付け根のストレッチ／脇腹と胸のストレッチ



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)

②～御岳のみどり／さわやかに～

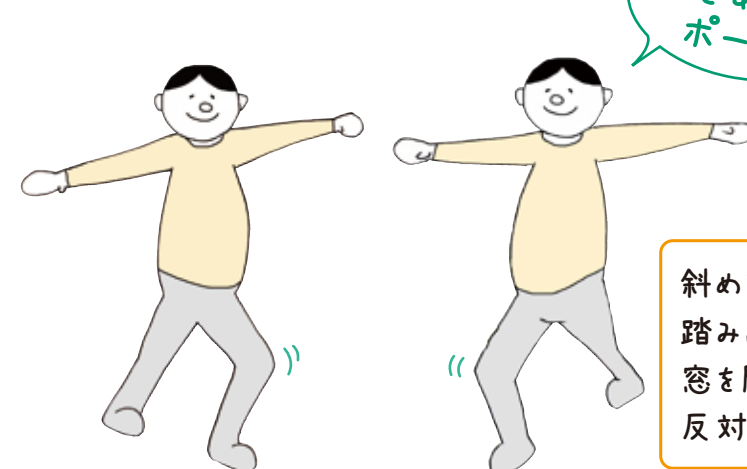
## 全身の伸び、腰、太ももの裏のストレッチ



両手を上にあげ、全身の伸びからお辞儀をします。

③～ほほえむ朝に

## 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。

窓あけて～

## 足踏み・手拍子



拍手をたたきながら、足踏みを4回します。

④～ひかりを呼べば

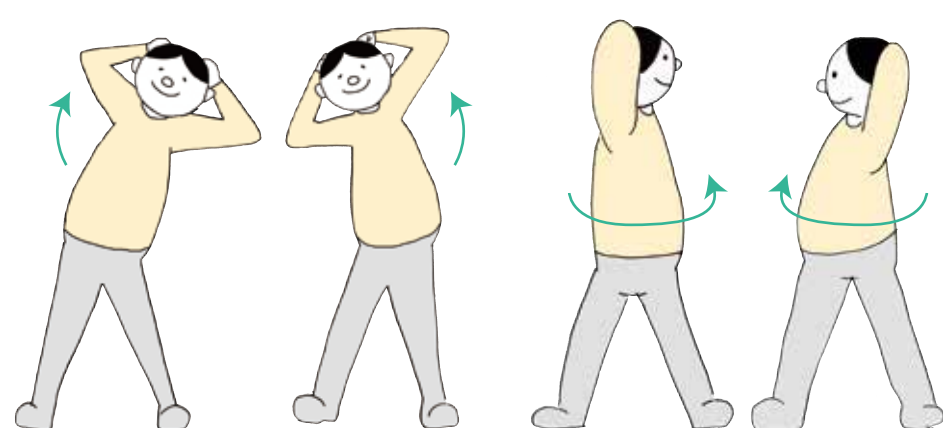
## 梅の実を探るポーズ (サイドステップ)



梅の実を摘みながらサイドステップをします。

きょうもまた～

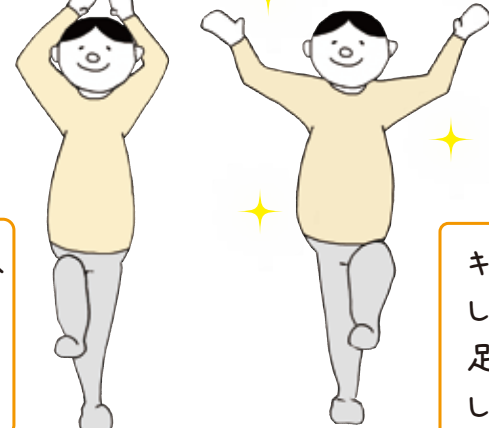
## 脇と胸のストレッチと強化



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)

⑤～青梅に生きる／よろこびが～

## 足踏み

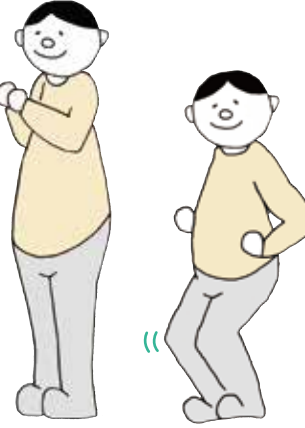


キラキラしながら足踏みをします。

あふれくる～

## 2番

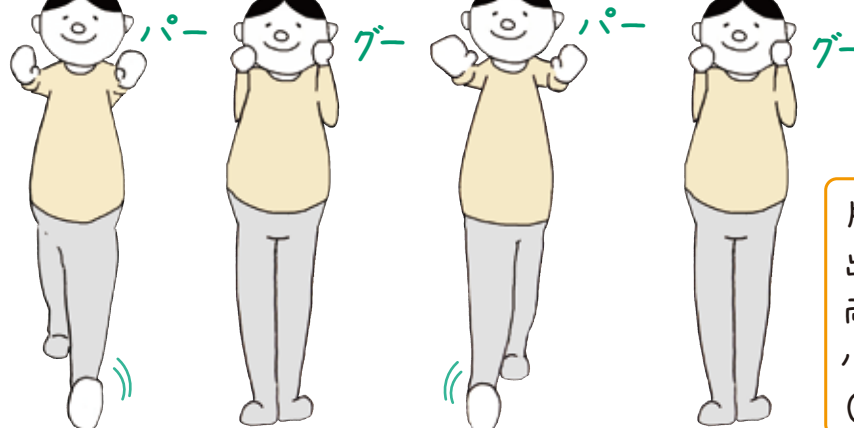
## 背中と下半身の強化



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をします。)

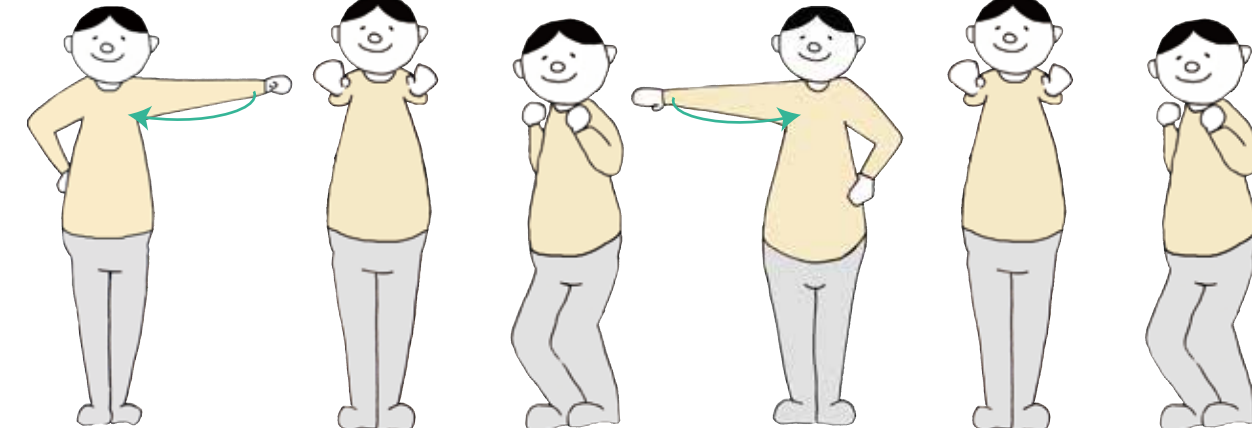
⑦～昔を伝え いまもなお～

## 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)。

⑧～調べははずむ

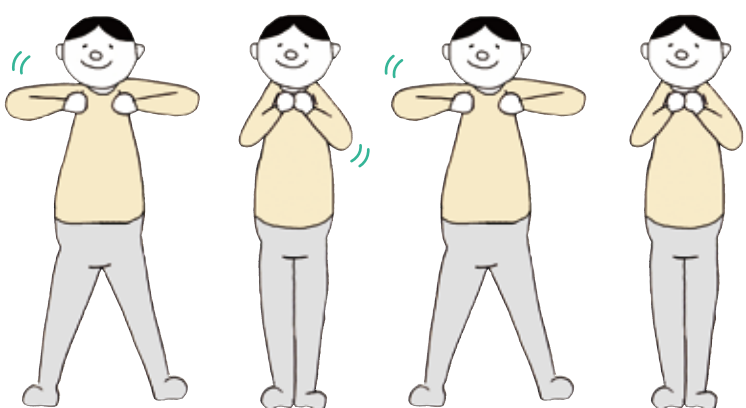


はたおりのポーズ

右から機織りがチャン、左も機織りがチャン。

おさ(箴)の音～

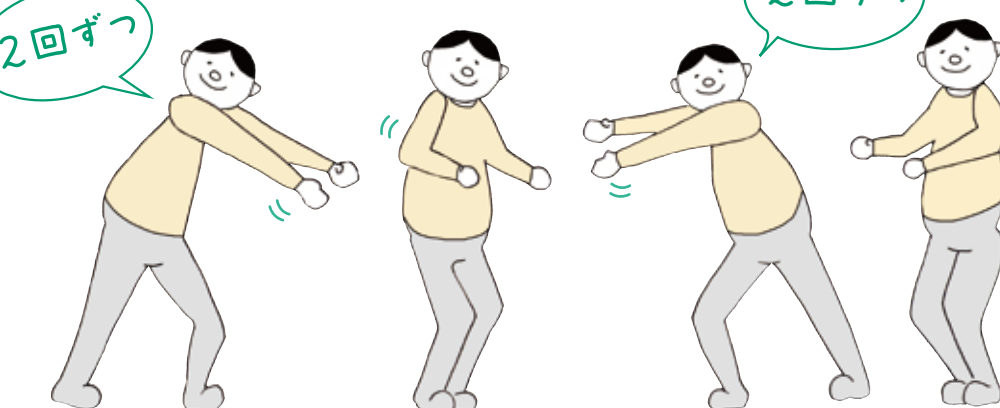
## 脇たたき・下半身の筋力強化



サイドステップで脇を叩きましょう。

⑨～新たにおこす

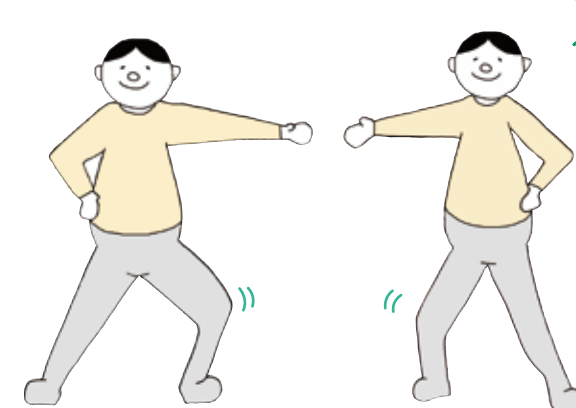
## 木を切るポーズ (サイドステップ)



足はサイドステップのまま木を切るポーズを行います。

産業に～

## 太ももの筋力強化

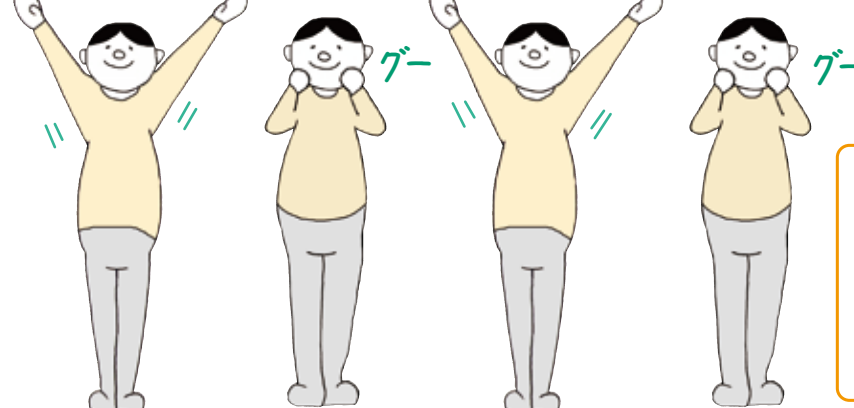


股関節をやわらかく

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。

⑩～青梅の夢は はてしなく～

## 指先の体操



両手を上に伸ばし、力強くパーグー(4回)

⑪～希望はまちに

## 足踏み



キラキラしながら足踏みをします。

もりあがる～

## 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。