

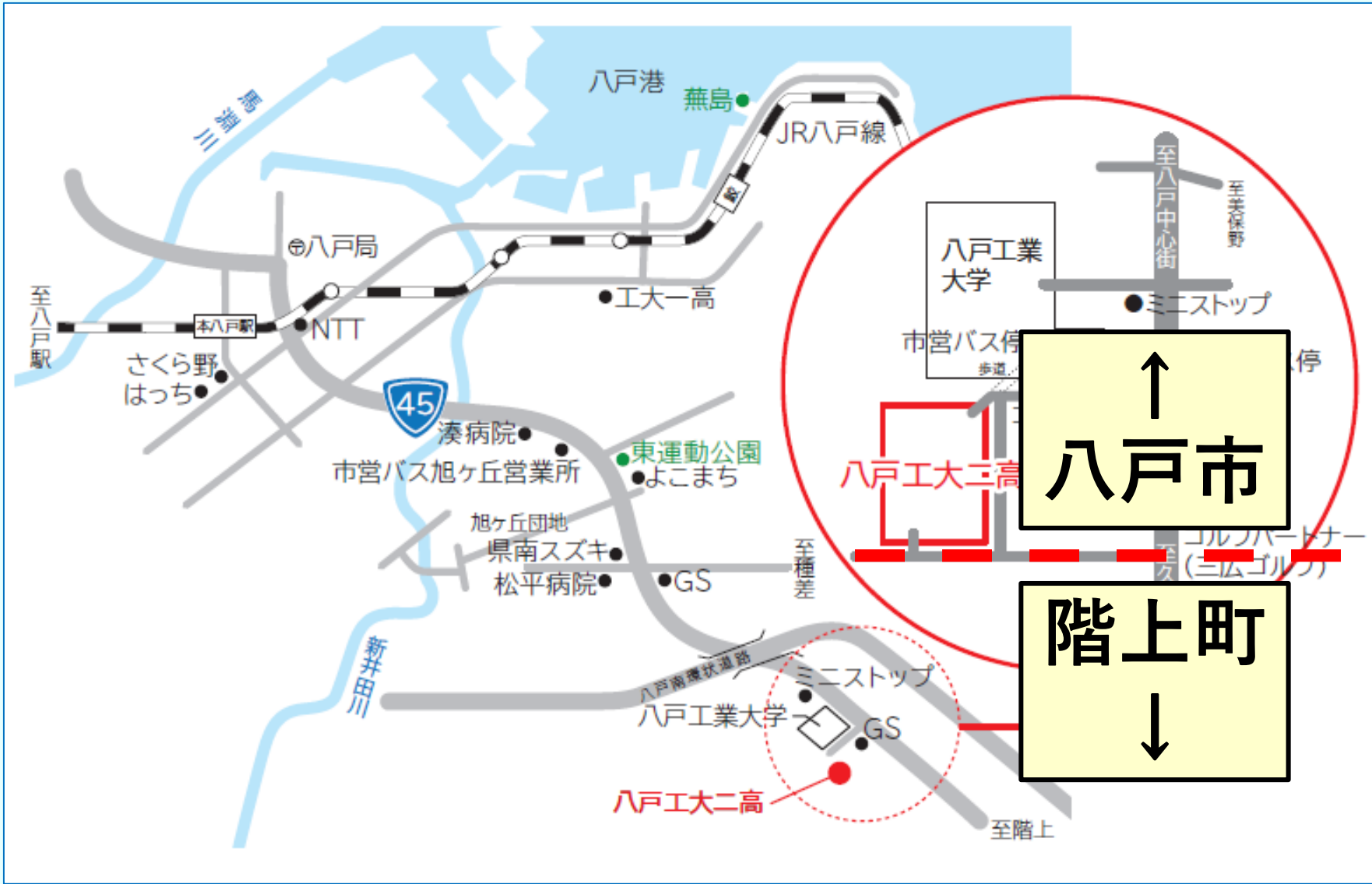
「はしかみ」かんたん エクササイズ



八戸工業大学第二高等学校

総合的学習「医療系」登録者
2学年

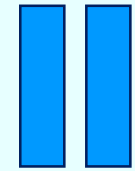
背景と目的



防災無線の
活用



健康増進
介護予防



階上町民歌を
使用した
エクササイズ
の考案

内容

- ① 短時間で続けやすく
- ② 決まった時間に取り組める
- ③ 体力に合わせて数種類



防災無線から流れる
「階上町民歌」に
あわせた体操を制作



3 すべての人に
健康と福祉を



動作01

腕を交互に伸ばす運動

やりかた

- ① 前に出した手をパーに、後に引いた手をグーにする。
- ② 左右交互に8回くり返す。

効果

- 前腕の筋力の維持
- 指の筋力の維持
- 脳機能の活性（認知症予防）



動作02

脇腹と腕を伸ばす運動

やりかた

- ① 左右の指を組み、手のひらを前にして腕を伸ばす。
- ② 左・右・左上・右上の順に上体をねじる。

効果

- 腹斜筋の筋力の維持
- 猫背の改善
- 肩こりの改善



動作03

アブラメ釣り運動

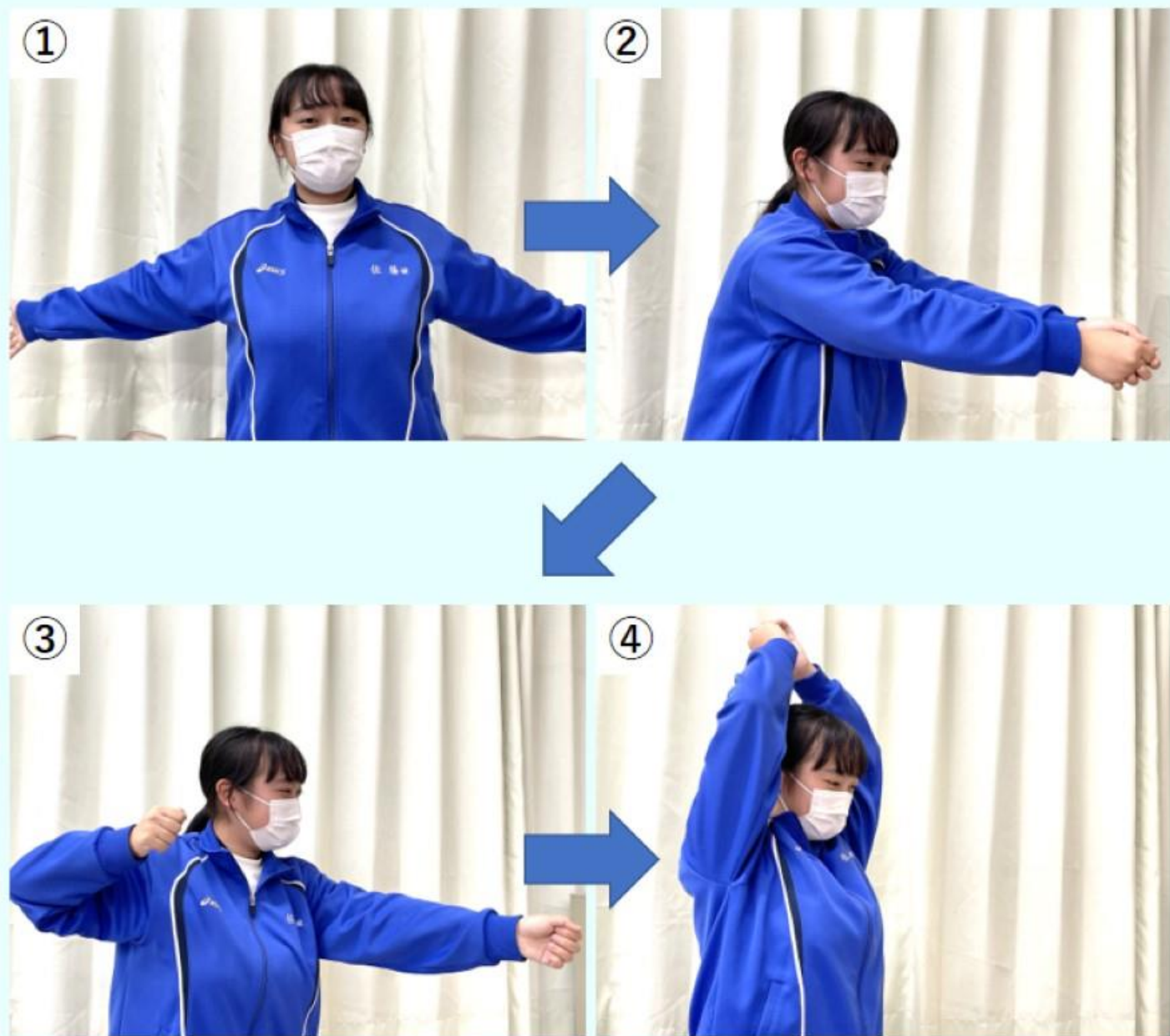
やりかた

- ① 胸を大きく開いてから、体をひねり、手を合わせる。
- ② 腕を振りかぶって遠くに振り下ろす。
- ③ 片方の腕を大きく二回転。
- ④ もう一度腕を振りかぶる。

※ 左右交互に1セットずつ

効果

- 肩，腹斜筋，胸筋，腕の筋力の維持



動作04

腕を交互に伸ばす運動

やりかた

- ① 前に出した手をグーに、後に引いた手をパーにする。
- ② 左右交互に8回くり返す。

※ 手の動きが動作01と逆になります！

効果

- 前腕の筋力の維持
- 指の筋力の維持
- 脳機能の活性（認知症予防）





ニコニコ体操



今後の予定・展望

エクササイズの効果検証・改善

高齢者向け施設等での実施
およびDVDの制作



幼稚園・保育園，
小・中学校対象に

町民歌の普及および
世代間の交流ツールに



お世話になった方々（敬称略）

小川あゆみ（八戸学院大学短期大学部 介護福祉学科 学科長補佐・教授）

本吉好（八戸学院大学短期大学部 幼児保育学科 講師）

阿世知知子（メディカルコート八戸西病院 作業療法士 科長）

下沢貴之（株式会社リブライズ かっこの森 代表取締役）

久保美那子（株式会社リブライズ かっこの森 施設長）

八戸学院大学および短期大学部のみなさま

東北メディカル学院のみなさま

八戸看護専門学校のみなさま