

# 拜啓 ほんとの空 体操で 元気に長生き しませんか？

「ほんとの空体操」は、市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすことができるよう「二本松市民の歌」に合わせた介護予防のための健康体操です。生活機能の維持・向上のための「運動」のきっかけづくりに活用ください。今回は、二本松少年隊の皆さんにご協力いただき、「ほんとの空体操」をご紹介します。

## 3 体側のばし体操

♪四季も華やぐ

左上上、右手下で左の体側を伸ばす

脇、あばら骨、わき腹を気持ち良く伸ばしましょう



## 1 胸開きすぼめ体操

♪安達太良の峰

両腕外回し、上を見て、胸を開く

普段意識していない胸の筋肉を動かしましょう



♪このまちに

右上上、左手下で右の体側を伸ばす

反対側も同じように伸ばします



♪陽に映えて

両腕内回し、下を見て、胸をすぼめる

## 4 ねじり振り向き体操

♪希望奏でる

左手正面斜め上、右手は後ろ斜め下、顔を後ろに回しながら腕と体をねじる

雑巾を絞るイメージで腕と体をねじりましょう



## 2 肩寄せ胸突き上げ体操

♪阿武隈の水清らかに

両腕横から耳のうしろ肩甲骨を寄せて胸を突き上げる

肩甲骨を寄せ胸を突き上げることで、肩から首にかけて血流を良くします



昨年、「ほんとの空体操」健康体操教室等を開催し、50人の市民の皆さんに参加いただきました。市内の団体や個人の方(3人以上のグループ)など、介護予防のため健康体操に取り組む場合は、DVDやCDを無料で配付している他、市ウェブサイトでもご覧いただけます。

「ほんとの空体操」は高齢者の方だけでなく、多くの市民の皆さんが気軽に楽しく取り組める体操となっています。



#### 4 ねじり振り向き体操

♪朝あさがある

右手正面斜め上、左手は後ろ斜め下、顔を後ろに回しながら腕と体をねじる

反対側もねじります

体スッキリ！  
みんなでほんとの空を見上げよう!!



◎問い合わせ：  
高齡福祉課介護保険係  
☎(55)5115

「ほんとの空体操」でみんなで元気に長生きしましょう。

#### 5 かかと前おじぎ体操

♪あひかりあ光あふれる

両手を股関節に添え、左かかとを前に出し、おじぎをするように、太もの後ろからアキレス腱までを伸ばす



♪二にほんまつ本松

両手を股関節に添え、右かかとを前に出し、おじぎをするように、太もの後ろからアキレス腱までを伸ばす

## 二本松市 健康マイレージに 参加しよう

「1日〇〇歩以上歩く」、「ほんとの空体操を行う」などの目標を設定し、期間中、30日にわたり自主的な運動を達成した方に、県内の協力店で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付する二本松市健康マイレージ(健康長寿ふくしま推進事業)を実施します。

**実施期間** 1月20日(水)～3月18日(金)

**対象者**

平成28年1月20日時点で年齢が18歳以上の二本松市民の方(ただし、高校生を除く)

**参加方法**

1月20日と31日の新聞折り込みチラシにある用紙に、目標と実行した日付を記入します(チラシをお持ちでない方や無くされた方は、国保年金課、健康増進課または各支所地域振興課で交付)。提出方法など詳しくは、チラシをご覧ください。

◎問い合わせ…国保年金課国保年金係

☎(55)5106

#### 6 スクワット深呼吸

♪ほんとのそら空が

おじぎをしてから、膝を軽く曲げ

しっかり股関節を曲げ、膝の位置が爪先より前に出ないように気をつけます



♪ここここにある

息を吸いながら両手を広げ、空を仰ぎ見る

この時見上げる空が「ほんとの空」です