

# いつまでも元気でいきいきと暮らすために、北九州市が開発した「きたきゅう体操」

## 「きたきゅう体操」とは？

高知市の「いきいき百歳体操」を参考に、リハビリテーションの専門家の助言のもと、独自の動きを加えて北九州市の「介護予防体操」として開発しました。「きたきゅう体操」は、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランス力のアップなどを目的として、日常生活で行う動きが中心になっています。

## 「きたきゅう体操」主な特徴

- ① 身近な健康づくりの体操となるよう親しみを込めて「きたきゅう体操」という愛称で呼んでいます。
- ② 転倒しにくい立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています。
- ③ おもりを使って、体力に応じた効果的な筋力アップがはかれます。
- ④ 動きを覚えることで、脳の活性化としても効果が期待されます。



きたきゅう体操に関するお問い合わせ先  
福祉用具プラザ北九州  
北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター1階  
TEL 093-522-8721 介護予防事業担当者まで

## 「きたきゅう体操」をはじめる前に

**体操は自己管理で**  
安全に配慮して継続することが大切です。無理のない範囲で楽しく行いましょう。

**スピードに気をつけて**  
体操はゆっくりするほうが効果的です。ケガの予防にもなります。

### おもりについて

最初はおもりが無い状態から始め、慣れたら、軽いものからはじめ、数回無理がないことを確認して、徐々に増やしましょう。

### お互いに楽しく

週に1回は行いましょう。仲間と一緒に、楽しく取り組んでみましょう。

## 準備体操

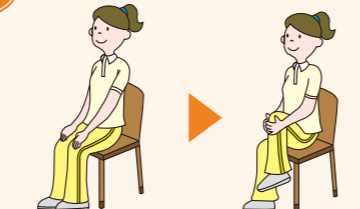
### 1 肩のストレッチ



**ポイント**  
両手をあげ、肩のあたりをしっかりと伸ばします

- 両手を組んで「1、2、3、4」で上にあげて、肩の周囲を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します ● 2回行います

### 3 股関節・膝関節を曲げる運動

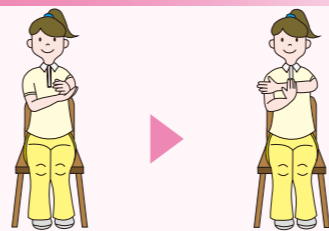


**ポイント**  
背もたれから身体を起こして行うようにしましょう

- 「1」で左ひざを上にあげて、「2、3、4」で左ひざを身体に引き寄せ、お尻の筋肉を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します ● 左右2回ずつ行います

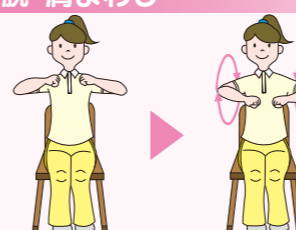
## 整理体操

### 8 肩・ひじのストレッチ



- 左手を前に出し、右手で左ひじを持ち、「1、2、3、4」でゆっくり引き寄せます。
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

### 9 腕・肩まわし



**ポイント**  
ひじが円を描くように動かしましょう

- 両ひじをまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います ● その後、前回しを行います

### 10 ふともも裏のストレッチ



- 左足を1歩前に出してかかとをつけ、つま先を立てて左ひざを伸ばします
- 右手で左ひざを押さえながら、左手をすねから足首に「1、2、3、4」と近づけてひざの裏を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します ● 左右2回ずつ行います

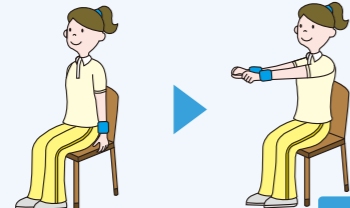
### 11 足首まわし



- 左足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います ● その後内側まわしを行います

## 筋力向上体操 おもりをつけて行うと効果的です

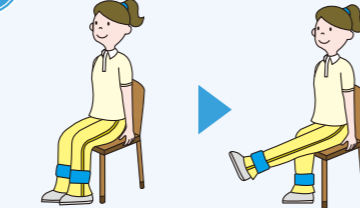
### 4 腕を前にあげる運動



**ポイント**  
手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

- 「1、2、3、4」で腕を前にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

### 5 膝伸ばし運動



**ポイント**  
つま先をあげると効果的です

- 「1、2、3、4」でゆっくりひざを伸ばします
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

## バランス・協調体操

### 6 立ち・すわり運動



- 両手を組んで、肩の高さにあげます
- 「1、2、3、4」でお辞儀をしながら重心を前に向け、お尻が浮いたらひざを伸ばして立ち上がります
- 「5、6、7、8」でゆっくり座ります ● 4回を2セット行います

### 7 つま先立ち・かかと立ち



- 「1」でかかとをあげて、「2」で下ろします これを8呼吸、2回行います
- 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします これを8呼吸、2回行います