



ご当地
体操

富岡シルク体操で健康づくり

令和2年7月発行

新型コロナウイルス感染予防対策に取り組みながら、運動不足の解消に向けて、屋内外で体を動かすことが推奨されています。熱中症に注意しつつ、健康を保つための運動として、『富岡シルク体操』をご紹介します。

目的 : 高齢者の筋力・バランス能力向上および転倒予防

考案 : 富岡甘楽地域リハビリテーション広域支援センター (七日市病院)

所要時間 : 第1体操 5分20秒 / 第2体操 6分15秒

内容 : 第1体操はシルク(絹織物)ができるまで、第2体操はこんにゃくを作るまでの工程になぞらえた筋トレ・ストレッチを、ピアノの伴奏に合わせて行います。

↓下記の第1体操イメージ図をご参照ください↓

富岡シルク体操第1 イメージ



① 小さなおかいこ
1頭、2頭、3頭...



② おおきくなって
1頭、2頭、3頭...



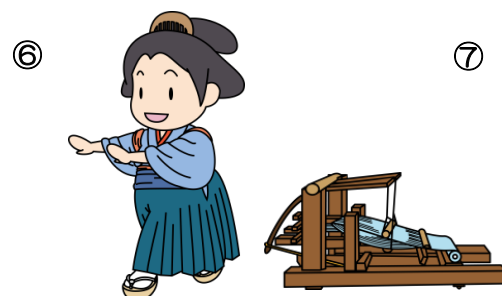
③ 糸をはいて
ながあーく、長く



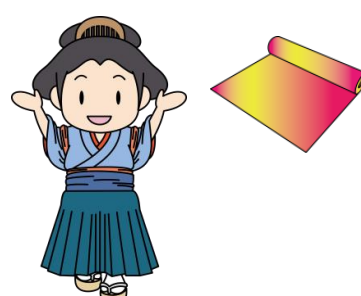
④ 繭を作って
まあるく、丸く



⑤ 糸を巻いて
まあーき、巻き



⑥ 機を織ります
パタータ、パタ



⑦ はい、完成!

高齢者を対象としていますが、肩甲骨の柔軟性を高めるストレッチを取り入れていますので、子育てやデスクワークで肩こりのある若い方にもお勧めです。お子様もぜひ一緒に行ってみてください。

音源や動画は、富岡市のホームページにて公開しています。富岡シルク体操に加えて、ご自宅でできる「高齢者いきいき健康教室」動画も掲載していますので、併せてご覧ください。



「高齢者いきいき運動教室」をチェック!

お富ちゃんと一緒に
楽しく運動しましょう♪



【お問い合わせ先】
富岡市健康福祉部健康推進課
(保健センター)
富岡市富岡 1347-1
TEL:0274-64-1901