

しゃきしゃき 百歳体操

ミヤキツと
元気に頭の体操!

甲州弁バージョン



認知機能は

安心して生活をするために大切です!

年を取るにしたがって動作が遅くなったことに気付いたり、歩いているときに“ハッ!”と怖い思いをしたことはありませんか? それには認知機能が関わっています。

「しゃきしゃき百歳体操」で認知機能を向上させ、いつまでも安心した生活が送れるようにしましょう!



Q1. しゃきしゃき百歳体操ってどんな体操でえ?

椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を行う体操です。認知機能(注意力・判断力など)の改善に効果があるとされています。

Q2. 体操するとどうなるでえ?

まず、認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の環境に気が付くようになります。そうなることで、環境に合わせた正しい行動が取れるようになり、安心して生活が送れるようになります。

Q3. いつ体操しろばいいでえ?

いつでもかまいませんが、「いきいき百歳体操」と合わせて行うと、より効果的です。最初は難しいと感じるかもしれませんが、トレーニングすることで効果が現れやすいとされています。



リズムオブラフ
渡辺光美さん

キヤン・コー・スピーク
甲州弁? 著者
五緒川津平太さん



発行
山梨県福祉保健部健康長寿推進課

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内一丁目 6-1
TEL: 055-223-1450 FAX: 055-223-1469

① 足踏み + 野菜の名前



じゃがいも → だいこん →
トマト → なす →
ピーマン → きゅうり → ネギ

20 秒間、一定のリズムで
足踏みをしながら
思いつく野菜の名前を
出来るだけ多く言ってください

② 速く足踏み + 都道府県の名称



静岡 → 高知 → 東京 →
山梨 → 神奈川 → 愛知 →
岐阜 → 愛媛 → 秋田 → 鹿児島

20 秒間、出来るだけ速く
足踏みをしながら
都道府県名を
出来るだけ多く言ってください

3

太ももたたき＋しりとり



ラッパ → パイナップル →
ルビー → ビー玉 →
マンゴー → ゴリラ → ラジオ

20 秒間、一定のリズムで
太ももをたたきながら
しりとりをしてください
思いつくまま出来るだけ多く
言ってください

5

つま先上げ＋引き算



100 → 97 → 94 → 91 →
88 → 85 → 82 → 79 →
76 → 73 → 70 → 67...

20 秒間、一定のリズムでつま先を
上げ下げしながら
100 から 3 ずつ引き算をします
出来るだけ多く言ってください

4

足踏み＋昨日の献立か食材



肉じゃが → アジフライ →
キンピラゴボウ →
たまご → 味噌汁 → ひじき

20 秒間、一定のリズムで
足踏みをしながら
昨日食べた食事の献立や
食材の名前を出来るだけ
多く言ってください

6

足踏み＋タッチ



体の各部分に番号を決めますから覚えてください
右肩は①、左肩は②、右膝は③、左膝は④
1 分間、一定のリズムで足踏みしながら指示された
番号の場所を触ってください
慣れてきたら、お腹に⑤を加えて、
触る番号の場所も 2 つに増やしてみてください