

ニコニコ長生き やまなし体操

健康な体を
作りましょう

甲州弁バージョン

いつまでも明るく楽しく過ごせる健康な体を作りましょう。

腕をあげたり、足を動かしたりして、
自分の体に合わせながら運動ができます。



無理のない範囲で筋力アップもしていきます。
健康で楽しい生活を送りましょう。



ニコニコ長生き
やまなし体操は
高齢者が介護を必要とせず、
イキイキと
生活してもらうために
山梨県が2011年に
考案した体操です！

リズムオブラブ 渡辺光美さん

介護予防には
普段から体を動かしたり、
声を出すことが
うんと大切だっちゃんよ！
みんなで
やってみようしい～！

キャン・ユー・スピーク甲州弁？著者
五緒川津平太さん



元気やまなし10か条

山梨県では、高齢者が元気でいきいきと活躍する
「健康長寿やまなし」の実現に向けた取り組みを推進しています。
みんなで介護予防に取り組みしましょう。

健康長寿の秘訣について、わかりやすくまとめた
「元気やまなし10か条」を紹介するじゃんね！



- げん 元気に長生きするには(げんきやまなしけんこうちょうじゅ)
- 第1条 き 気心の知れた人との交流で
社会的ネットワークは健康長寿の大切な条件です。
- 第2条 や 役割や興味をもって生き生きと
家庭や地域での役割や趣味を持つことで生きがいを持ちましょう。
- 第3条 ま 学んで脳に刺激を与え
メリハリのある生活で認知症の予防をしましょう。
- 第4条 な 何でも、いつでも、相談し
かかりつけ医や保健師などの専門家の支援で心と体の健康を保ちましょう。
- 第5条 し 食生活、ゆっくりしっかり食べること
伝統的な食文化を大切に、食生活を楽しみましょう。
- 第6条 けん 煙はごめんと縁を切り
禁煙や受動喫煙の防止は生活習慣病予防に効果的です。
- 第7条 こ 転ばぬ先のリハビリテーション
転倒予防や安全対策で骨折などの事故を防ぎましょう。
- 第8条 う 運動を続けて貯筋を増やし
体力をつけて外に出ることで、閉じこもりを防止しましょう。
- 第9条 ちょう 地域のつながり大切に
みんなで支え合う、活気ある街づくりは健康長寿の基本です。
- 第10条 じゅ 自分の体をチェックして健康長寿をめざしましょう
健診を受けて自分の健康状態を知り、適切な対応を取りましょう。

1

発声



パタカラ

パ・タ・カ・ラ

2

足の体操



あげて、おろして



骨盤の運動



足開き



膝上げ



しゃがんで、立つ

3

首の体操



上下に



右左に傾ける



右左にねじる



右左に回す

4

上半身の体操



右左に腕を振る



むすんで開く
手のひらを上に、下に



腕を右左交互に開いて
バンザイ



かがんで



右左で肩回し

5

顔の体操



顔・顎のマッサージ



ほっぺ



「あー」



片方ほっぺ



「うーいー」



舌を出す、右左上下



6

発声



パタカラ

パ・タ・カ・ラ

7

深呼吸



いつまでも
お元気で!