



**「おマメで体操とは」**  
飯田市社会福祉協議会が制作した、信州飯田の四季・文化・伝統を織り込んだ  
オリジナル介護予防体操です。  
イメージキャラクターのマメ太郎・マメ子と一緒に、歌を口ずさみながら、楽しく  
体を動かしましょう。

#### 楽しく安全に体操を行うために

##### ○運動をする前の体調チェック

- ・以下に該当する場合は運動を控えましょう。
  - ① 熱がある(37℃以上)
  - ② 体がだるい
  - ③ 眠不足である
  - ④ 食欲がない
  - ⑤ 下痢をしている
  - ⑥ 頭痛・胸痛がある
  - ⑦ 関節の痛みがある
  - ⑧ 動悸・息切れがある
- ・血圧値が収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧110mmHg以上である場合、また安静時の脈拍が110拍/分以上、または50拍/分以下の場合も運動を控えましょう。

##### ○運動中の注意点

- ・息を止めないで、大きく息をしながら行いましょう。
- ・運動中に気分が悪くなったり、体調不良等を感じた場合は、すぐに運動を中止してください。
- ・水分補給をこまめに行いましょう（喉が渴いてから飲むのでは遅すぎます）
- ・自分のペースで、無理をせず、反動をつけずにゆっくりと行ってください。

##### ○運動後の注意点

- ・筋肉痛が3日以内に消えた場合は適度な運動量です。この量で続けてください。  
しかし、3日以上続くようであれば運動が強すぎます。しばらく運動は控えましょう。

**指導用  
解説付き**  
一つづつ動きを  
確認しながら  
やらまいか

<b>1♪ 前奏</b> <b>2-1♪ 水引は心と心を繋ぐ糸</b> <b>2-2♪ 幸せ結ぶ赤と白</b> <b>3-1♪ ~間奏~</b> <b>3-2♪ 優しいぬくもり伝えます</b>	<b>春水引</b> <b>Point!</b> 胸・肩のストレッチ 脊椎のほぐし運動	<b>4-1♪ 力強くも穏やかに</b> <b>4-2♪ 皆の暮らしを支てる</b>
<b>5-1♪ 時には暴れ天竜で</b> <b>5-2♪ 山の恵みを蓄えて</b>	<b>夏舟こぎ</b> <b>Point!</b> 前後のバランス能力の向上 姿勢(猫背)肩こりの改善	<b>9-1♪ (9-3間奏♪)</b> <b>9-2♪ (9-4間奏♪)</b>
<b>6-1♪ 天竜下ればしぶきに濡れる</b> <b>6-2♪ 中央アルプス見えてきた</b>	<b>7-1♪ ぎっちらぎっちら</b> <b>7-2♪ ぎっちらぎっちら</b>	<b>秋獅子舞</b> <b>Point!</b> 股関節周辺のほぐし 体側のストレッチ バランス能力の向上
<b>8♪ わはははははは水しぶき</b> <b>お連れと一緒に手を振って</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10-1♪ あかね色の空眺め</b> <b>10-2♪ 秋の実りを守ります</b>	<b>11-1♪ 山の田んぼに立つ案山子</b> <b>11-2♪ ~間奏~</b>	<b>冬湯立て</b> <b>霜月祭り</b>
<b>12-1♪ 神が降り立つ</b> <b>12-2♪ 湯立て嚴か</b> <b>12-3♪ 飛び散る雪を</b> <b>12-4♪ 無病息災</b>	<b>13-1♪</b> <b>13-2♪</b> <b>13-3♪</b> <b>13-4♪</b>	<b>12</b> <b>13</b>
<b>14-1♪ 雪解け春を待ちながら</b> <b>14-2♪ ふきんとうが顔出して</b>	<b>15-1♪ 風越山を仰ぎ見る</b> <b>15-2♪ 小梅のつぼみも膨らんだ</b>	<b>深呼吸</b> <b>Point!</b> 血圧・心拍数上昇の防止
<b>16♪ みんなと一緒にやらまいか</b> <b>おマメで体操おまめでな</b>	<b>17♪ みんなと一緒にやらまいか</b> <b>おマメで体操おまめでな</b>	<b>おマメで体操おまめでな</b>
<b>17♪ みんなと一緒にやらまいか</b> <b>おマメで体操おまめでな</b>	<b>18♪</b>	<b>19</b>

**立位**  
座位での運動では物足りない方、日常から運動を行っている方におすすめです。音楽に合わせて楽ししく体操しましょう。

**Point!** 血圧・心拍数上昇の防止

**1♪ 前奏**

**2-1♪ 水引は心と心を繋ぐ糸**

**2-2♪ 幸せ結ぶ赤と白**

**3-1♪ ~間奏~**

**3-2♪ 優しいぬくもり伝えます**

**4-1♪ 力強くも穏やかに**

**4-2♪ 皆の暮らしを支てる**

**5-1♪ 時には暴れ天竜で**

**5-2♪ 山の恵みを蓄えて**

**6-1♪ 天竜下ればしぶきに濡れる**

**6-2♪ 中央アルプス見えてきた**

**7-1♪ ぎっちらぎっちら**

**7-2♪ ぎっちらぎっちら**

**8♪ わはははははは水しぶき**

**お連れと一緒に手を振って**

**9-1♪ (9-3間奏♪)**

**9-2♪ (9-4間奏♪)**

**10-1♪ あかね色の空眺め**

**10-2♪ 秋の実りを守ります**

**11-1♪ 山の田んぼに立つ案山子**

**11-2♪ ~間奏~**

**12-1♪ 神が降り立つ**

**12-2♪ 湯立て厳か**

**12-3♪ 飛び散る雪を**

**12-4♪ 無病息災**

**13-1♪**

**13-2♪**

**13-3♪**

**13-4♪**

**14-1♪ 雪解け春を待ちながら**

**14-2♪ ふきんとうが顔出して**

**15-1♪ 風越山を仰ぎ見る**

**15-2♪ 小梅のつぼみも膨らんだ**

**16♪ みんなと一緒にやらまいか**

**おマメで体操おまめでな**

**17♪ みんなと一緒にやらまいか**

**おマメで体操おまめでな**

**18♪**

**19**

**冬湯立て**

**霜月祭り**

**12**

**13**

**深呼吸**

**Point!** 血圧・心拍数上昇の防止

**深呼吸**

**Point!** 血圧・心拍数上昇の防止

**座位**

高齢の方や、日頃あまり運動していないため、立位で運動することに不安のある方におすすめです。

**1♪ 前奏**

**2-1♪ 水引は心と心を繋ぐ糸**

**2-2♪ 幸せ結ぶ赤と白**

**3-1♪ ~間奏~**

**3-2♪ 優しいぬくもり伝えます**

**4-1♪ 力強くも穏やかに**

**4-2♪ 皆の暮らしを支えてる**

**5-1♪ 時には暴れ天竜で**

**5-2♪ 山の恵みを蓄えて**

**6-1♪ 天竜下ればしづきに濡れる**

**6-2♪ 中央アルプス見えてきた**

**7-1 ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ**

**7-2 ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ**

**8♪ わっはっはっは 水しぶき お連れと一緒に手を振って**

**9-1♪ (9-3間奏♪)**

**9-2♪ (9-4間奏♪)**

**10-1♪ あかね 色の空眺め**

**10-2♪ 秋の実りを守ります**

**11-1♪ 山の田んぼに立つ案山子**

**11-2♪ ~間奏~**

**12-1♪ 神が降り立つ**

**12-2♪ 浴立て厳か**

**12-3♪ 飛び散る雪を受けながら**

**12-4♪ 無病息災**

**13-1♪**

**13-2♪**

**13-3♪**

**13-4♪**

**14-1♪ 雪解け春を待ちながら**

**14-2♪ ふきんとうが顔出で**

**15-1♪ 風越山を仰ぎ見る**

**15-2♪ 小梅のつぼみも膨らんだ**

**16♪ みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな**

**17♪ みんなで一緒にやらまいか おマメで体操おまめでな おマメで体操おまめでな**

**18♪ 深呼吸**

**Point!** 血圧・心拍数上昇の防止

**春水引**

**Point!** 胸・肩のストレッチ 脊椎のほぐし運動

**夏天竜川**

**Point!** 肩甲骨・腰回りのストレッチ 大腰筋・腹筋の強化

**夏舟こぎ**

**Point!** 前後のバランス能力の向上 姿勢(猫背)・肩こりの改善

**秋獅子舞**

**Point!** 股関節周辺のほぐし 体側のストレッチ バランス能力の向上

**秋案山子**

**Point!** 肩甲骨のほぐし 中殿筋強化 バランス能力の向上

**冬湯立て**

**Point!** 腰痛防止 内転筋のストレッチ 体幹下肢の筋力強化

**冬～春風越山**

**Point!** 全身運動 前後のバランス能力の向上 クールダウン

# おマメで体操(歌詞)

♪みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな♪

**春水引** 水引は心と心を繋ぐ糸 幸せ結ぶ赤と白  
優しいぬくもり伝えます

**夏天竜川** 力強くも穏やかに 時には暴れ天竜で  
皆の暮らしを支えてる 山の恵みを蓄えて

**夏舟こぎ** 天竜下ればしづきに濡れる ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ  
中央アルプス見えてきた ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ

**秋獅子舞** お獅子 のしおのしだ 頭振り振り  
練り歩く でつかいなあ

**秋案山子** あかね色の空跳め 山の田んぼに立つ案山子  
秋の実りを守ります

**冬霜月祭り** 神が降り立つ霜月の 湯立て厳か遠山郷  
飛び散る雪を受けながら 無病息災祈ります

**冬風越山** 雪解け春を待ちながら 風越山を仰ぎ見る  
ふきんとうが顔出で 小梅のつぼみも膨らんだ

**冬～春風越山** みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな♪  
みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな♪  
おマメで体操 おまめでな♪

**オリジナル介護予防体操「おマメで体操」制作に当たって**

飯田市社会福祉協議会は、地域福祉の推進や介護予防事業に取り組んでおります。地域の皆さんのお役に立つよう地域還元事業を行っておりますが、その一環として地域包括支援センターを中心に社協職員全体で、介護予防に役立つ体操を作りました。

飯田市には、四季折々の自然や伝統文化が豊富にあります。そんな信州飯田のイメージや言葉を社協職員から募集し、作曲家・ギタリストの桑原利彦さん、ボーカリストの実奈さんに作詞・作曲を担当して頂きました。地域の皆さんにおマメに過ごして頂けるように、日々の暮らしの中や施設等での体操としてご利用頂ければ幸いと思います。

**お問い合わせは**

- いいだ地域包括支援センター TEL 0265-56-1595
- かなえ地域包括支援センター TEL 0265-28-2361
- かわじ地域包括支援センター TEL 0265-27-6052
- 南信濃地域包括支援センター TEL 0260-34-1066

飯田市社会福祉協議会ホームページ  
<http://www.iidashakyo.or.jp/>