



① 運動編

はじめに

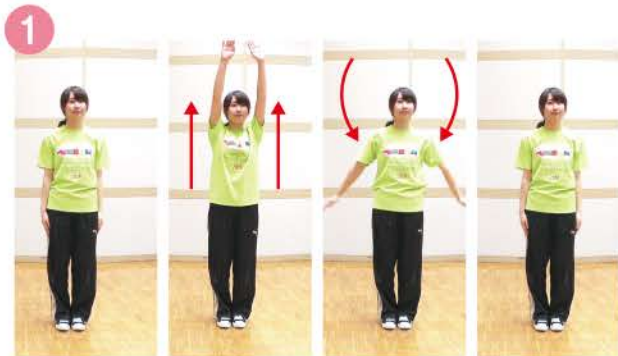
現段階で、認知症の予防に効果があることが分かっているのは運動です。その中でも有酸素運動が効果的です。

有酸素運動には、ウォーキング、ジョギング、水泳、ハイキング、自転車などがあります。運動は、認知症予防だけでなく、生活習慣病予防にも効果的です。生活の中に取り入れましょう。

ふく福ハッピー体操

2018年に開催される福井しあわせ元気国体・第18回全国障害者スポーツ大会に向けて作成された「はびねすダンス」の音楽『君が最高に輝くように』に合わせて行う認知症予防のための体操です。音楽に合わせて、1日1回取り組みましょう。

立位バージョン



1 両手を大きく上にあげておろす(2回)
(前奏) ♪～



2 頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)
(1番)ずっと 待ちわびてた
(2番)いつか 君が誓った



3 頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)
夢見る日々は過ぎて
あの日の約束は



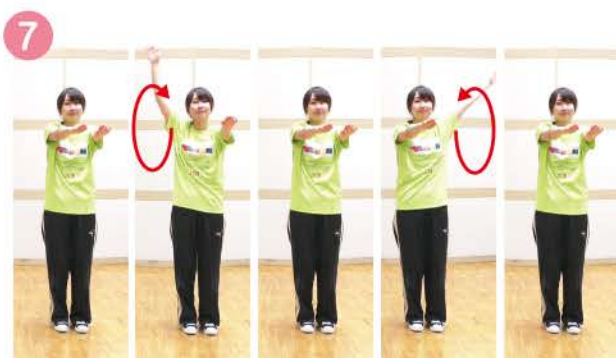
4 右手はパーで前に伸ばし、左手はグーで胸に当て、手を入れ替える(8回)
福井の青く連なる山に 太陽は昇る
気付けば みんなの心を 光照らしている



両手をピースにして右へ2歩移動し、左へ2歩移動
君と踏み出せたなら どこまでも行けるはず
福井の港から 世界へつながる海



手でメガネを作り覗きながら右へ2歩移動し、左に2歩移動
見つめる瞳が力になる
漕ぎ出し 新しい未来創ろう



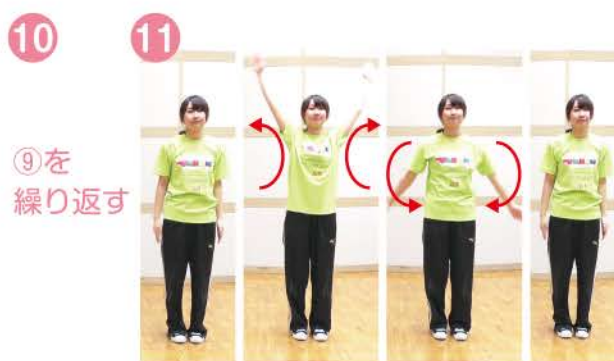
両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
目指す先の光へと 雑踏を掻き分け
目指す先に 舵切って 荒波 掻き分け



両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
大丈夫！ 迷って悩んでも
大丈夫！ そのまま進めばいい



両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す
「…きっと 辿りつける」
「…いつか 笑顔になれる」



⑨を
繰り返す

⑨を繰り返し、両手で円を描くように大きく回して気を付け
まだ見ぬ扉を探そう
その歩み 止めないでいて



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

栄光の真ん中へ 輝きのフィールドへ

栄光への道のりは 遠くて辛い日々だけど



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢だけで 終わらせはしない きっと

汗か涙か分からないくらいに



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

感じたい 熱い鼓動 響き渡るエール

思いっきり 走り出そう ずっと願ってる



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

君と最高の瞬間(とき)求めて

君が最高に輝くように



手拍子

間奏♪～(手拍子12回)⇒2番へ

間奏♪～(手拍子4回)



両手を肩の高さで前に伸ばし右手を回し、左手を回す(2回)

顔を上げて さあもう一度 空を越えて 奇跡起こそう



両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す(2回)

ほら そこに希望が 見えただろう? さあ一緒に!



両手で円を描くように大きく回して気を付け



手拍子(16回)

感じたい! 熱い鼓動 歌いたい! みんなの夢(2回)



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

栄光の 真ん中へ 輝きのフィールドへ



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

叫びたい 言葉にならない ときめき



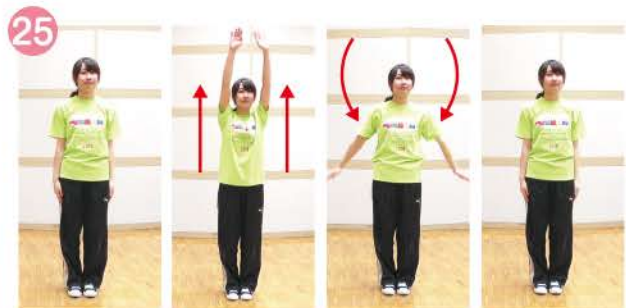
足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

思いっきり 駆け抜けよう 信じた道だから



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢と誇り 強く胸に抱いて



両手を大きく上にあげておろす(2回)

君が最高に輝くように



両手の小指を立て、その手を頭の上に

動画の視聴はこちら!



ふく福ハッピー体操

検索

<https://youtu.be/MmX5J2ksoiY>

