

# ぴかっとネス初級編

— サザエさんのオープニングテーマに合わせて —

- ①転倒予防（筋トレ） ②口腔機能向上（口腔体操） ③認知症予防（頭の体操）

## 1. 転倒予防（筋トレ）

♪ 前奏 ♪

①足踏み

♪ ②かかとタッチ （片足ずつ かかとを前に出して戻して4拍 ×4）

③股関節の運動 （片足ずつ 足を広げて 戻して3拍  
4拍目 手を2回たたく ×4）

④太もも前面の筋トレ （片足ずつ 4拍で足を上げて 4拍で下げる ×4）

♪ 間奏 ♪

⑤足踏み



♪ ⑥かかと上げ下げ （片足2回ずつ4拍 ×4）



⑦両足つま先立ち （両足ともに 4拍で上げ下げ ×4）

⑧バランスもも上げ （片足ずつ 両手を広げてバランスをとる 8拍維持 ×2）

⑨両手上げて左右に振る（♪ ルール ルルッルー ♪）

⑩ぎゅーっと縮んで、ぐるぐるパー

♪ 間奏 ♪

⑪足踏み



## 2. 口腔体操

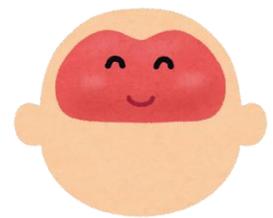
- ①ほほの体操 (片頬ずつ4拍膨らませる 右→左 ×4)  
②両ほほ膨らまし・すぼめ (両ほほ2拍膨らまして 2拍すぼめる ×4)  
③あーいーうーべー (各 4拍ずつ伸ばして ×2)



## 3. 頭の体操

- ①右手・右足を右に出して 戻して 4拍  
②右手・右足を前に出して 戻して 4拍  
③左手・左足を前に出して 戻して 4拍  
④左手・左足を左に出して 戻して 4拍  
⑤右手・左足を横に出して 戻して 4拍  
⑥右手・左足を前に出して 戻して 4拍  
⑦左手・右足を前に出して 戻して 4拍  
⑧左手・右足を横に出して 戻して 4拍

×2



×2

♪ 後奏 ♪

- ⑪ 頭の上で拍手 ×2  
⑫ 太ももを叩く ×2  
⑬ ぎゅーっと縮んでパッ!

