



いいね！北栄町体操！

介護予防バージョン

町制施行20周年記念 2025.11



全身リラックス
深呼吸

腕を振って

足踏み

前奏

肩こり解消

肩
上げ
下げ

骨粗しょう症予防

かかと
上げ
下げ

【ポイント】

椅子に浅く座る 背筋を伸ばす 息を止めないで

1

【1番】

さくら(右足)そよまい(左足)
由良川(右)誘う(左)



上げ下げ
太もも

【ポイント】
身体が後ろに倒れないよう
下腹部に力を入れる

2

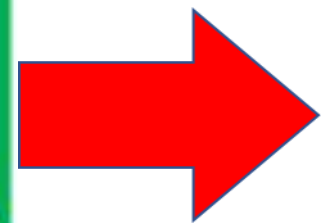
風が奏でて(右へ)
生まれた歌に(左へ)



円をかくように

足を横に開きながら

【ポイント】
身体は前かがみ！
両肩から大きくまわす



5

希望あふれて (右エル)
明るく和み (左エル)

両手を
両肩に

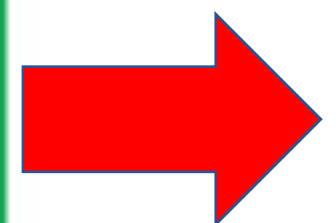
両腕をL字に！

両手を
両肩に

おろす



【ポイント】 リズムよく！



3 笑顔(右)さわやか(左)
手と手を(右)とれば(左)



【ポイント】
身体が後ろに倒れないよう
下腹部に力を入れる

4 心ふれあう(立つ)
やさしいまちよ(座る)

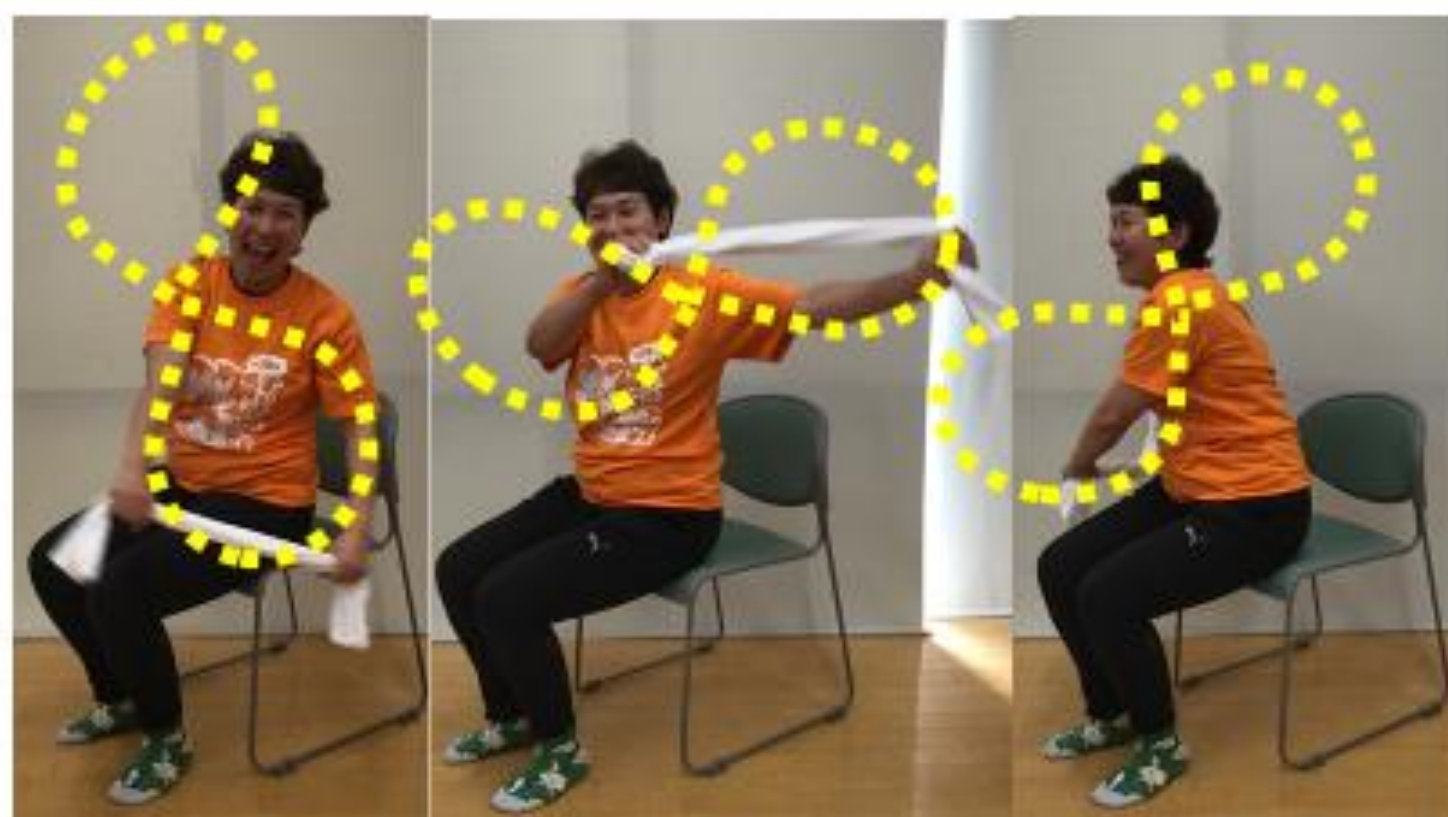
太ももとお尻の筋力強化



【ポイント】
スクワット
両ひざがつま先より
前に出ないように

6 いいね北栄町は 朝を呼ぶ

歌に合わせて3回、タオルをハの字にまわす



【ポイント】
風車のイメージで、肩から大きく腕をまわす

いいね！

バンザイ！



7

タオル半分にし、しぼるよう握る

間奏

筋力強化！

太ももの上に

【ポイント】雑巾をしぼるように！
タオルをしっかり握って太ももを押さえる

9

砂丘大地は (右足から)
豊かな幸を (左)



【ポイント】
車の乗り降りをイメージして太ももをしっかりあげましょう

【2番】

8

虹がわき立ち(右足)
若い力が(左足)

白波おどる(ける)
躍進めざす(ける)



いち! に! さん! し!

【ポイント】つま先をあげる!

10

拓き伸び行く うれしいまちよ

両ひざの間に
タオルを入れ
固定する



【ポイント】

かかとが上がらないように!
タオルが抜けないようにしっかりと内側に力を入れ押さえる

5 繰り返し

理想はてなく
(右エル)

鮮やか栄え
(左エル)

6 繰り返し

いいね北栄町は
夢を呼ぶ
(風車)

バンザイ!
「いいね!」

11

肩こり解消



ウエスト引き締め効果!

【ポイント】

タオルは肩に
肩甲骨を内側に寄せ
胸を張って背筋を伸ばす!

間奏

肩こり解消



骨粗しょう症予防

14

文化(右へ)
憧れ(右へ)

ときめき(左へ)
染めて(左へ)



姿勢改善・呼吸が楽になります

【ポイント】 ゆっくり深呼吸しながら脇腹をのばす

【3番】

12

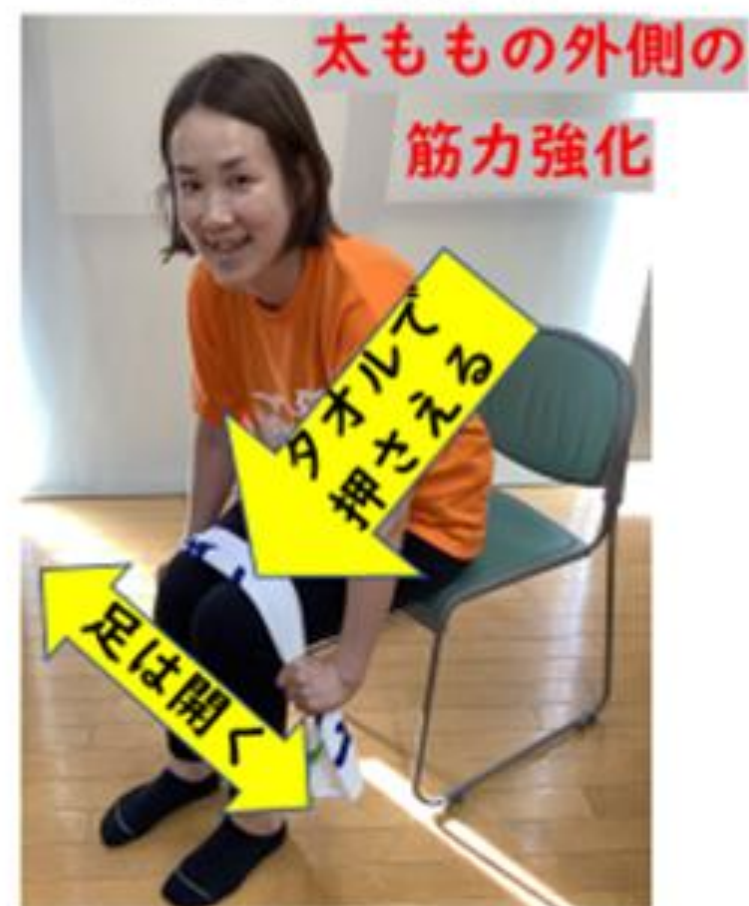
星を(右へ) ちりばめ(左へ)
大山(右へ) 慕う(左へ)



【ポイント】
肘と膝をつけるよう意識する

13

歴史はるかな
ふるさと想う



【ポイント】
かかとをあげないように
床につける

15

めざす未来が(右)
まぶしいまちよ(左)

ふくらはぎのストレッチ
腰痛予防



【ポイント】
タオルをつち踏まずにかけ両手で引っ張る
足は押し出す方向へ力を入れる

5 繰り返し

今日も世界へ
(右エル)

高らか弾む
(左エル)

6 繰り返し

いいね北栄町は
友を呼ぶ(風車)

バンザイ!
「いいね!」



【体操指導】

ル・サンテリオン北条 理学療法士 植田和美
 くるみの木 作業療法士 小谷真輝
 北栄スポーツクラブ 健康運動実践指導者 山根雄一

【DVD出演】

北栄町長 手嶋俊樹
 北栄町福祉課 原田五月 藤田恵子
 夏味ちゃん

【ナレーション】

ル・サンテリオン北条 理学療法士 植田和美

【参考資料】

- ・ いいね！北栄町体操！～働き世代の健康づくり～(YouTube HOKUEI Town北栄町公式チャンネル)
- ・ 毎日コツコツ体操～転倒予防におすすめの運動～
 (鳥取県2024ご当地体操交流大会×鳥取方式フレイル予防コラボイベント)

【発行】 北栄町 福祉課