

♪ ロコモ古時計 ♪ 歌詞：石橋英明

(NPO 法人高齢者運動器疾患研究所)

↓ 腰を引いて ひざ曲げて

↑ ゆっくり シャガみこもう

↓ 前かがみに なるのはいいよ

↑ 手の位置は お好み

↓ 大殿筋 (だいでんきん) ハムストリング

↑ 大腿四頭筋 (だいたいしとうきん)

↓ そして前脛骨筋 (ぜんけいこつきん)

↑ みんなきたえられる

↓ 立ち上がる力だ スクワット スクワット

↑ 階段昇降 スクワット スクワット

↓ いつも 使う あしのか

↑ 毎日 きたえよう

♪ **ロコモくまさん** ♪ 歌詞：石橋英明
(NPO 法人高齢者運動器疾患研究所)

**片足で立ったなら バランスが強くなる
1分間 立てたなら 転びにくくなる**

**片足で立ったなら 筋力も強くなる
はやく歩けるし 膝もラクになる**

**片足で立ったなら 骨までも強くなる
転びにくくなり 骨折しなくなる**

**右足で1分間 左でも1分間
確かに長いけど 頑張っ**

**て続けよう
安全が大事です 手をついて立ちましょ**

**う
自信がある人は 好きにしてい**

**いよ
片足で立ったなら バランスが強くなる
1分間 立てたなら 転びにくくなる**

♪ **カカト・アゲ** ♪ 作詞：石橋英明
(NPO 法人高齢者運動器疾患研究所)

のびやかに 背伸びしよう

姿勢を よくして

ゆるやかに 背伸びしよう

つまさき 千カラ 入れて

カカト・アゲ カカト・アゲ

ふくらはぎが 強くなる

カカト・アゲ カカト・アゲ

こころも 上げよう