



# はなちゃんの

# ミュージックフープ体操

作成者：株式会社 フカノ楽器店  
社会福祉法人 サンヒルズふくち会  
理学療法士 立花健作

ミュージックフープは健康楽器です。音を楽しみながらゆっくりとした動作で行いましょう。肩や腰・身体に痛みが有る方は、無理をしないようにしましょう。

## ミュージックフープ使用時の注意

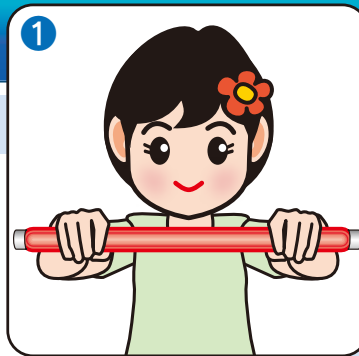
- フープは、体重をかけて踏まないで下さい。(中のチューブが破損する場合があります)
- フープを円形にして足で踏んだまま、立って両手で引っ張らないで下さい。(破損する場合があります)
- フープを円形にして物に架けて、強い力で引っ張ったりぶら下がったりしないで下さい。(破損する場合があります)

高齢者における肩・腰・膝の痛みは一般的な3大症状とも言われています。この『はなちゃん体操』は、ミュージックフープで心地よい音を五感で体感しながら、10分程度の時間で肩・腰・膝(足)の主要な筋肉・関節の運動とストレッチを可能にした画期的体操です。さあ、今日から毎日「はなちゃん体操」を頑張りましょう!

## 肩の体操

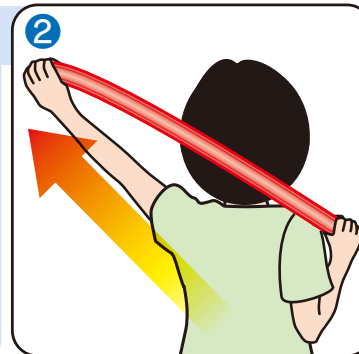
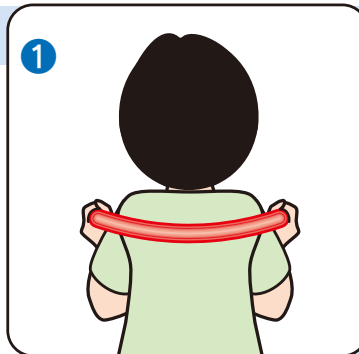
### 肩の体操 1 [3回~5回]

- ① フープをゆっくり上げ下げしましょう。
- ② 息を止めずに出来る範囲内で腕を伸ばします。(無理をしないように)
- ③ フープを挙げた状態で5数えましょう。



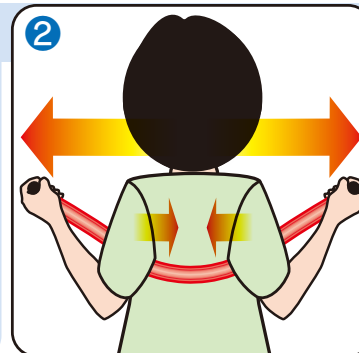
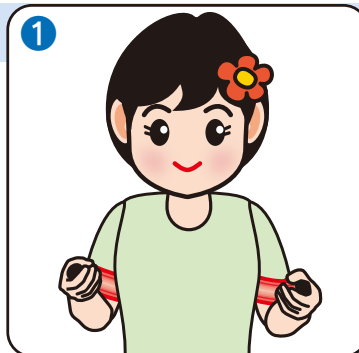
### 肩の体操 2 [3回~5回]

- ① 両肩に掛けて両端を握ります。
- ② フープの片方は斜め上前方に伸ばし、片方は肩の上へ位置させる(必ず腋は閉じましょう)
- ③ 伸ばした手を引っ張り、5~10数えながら音を感じ背筋を張って肩や背中を意識します。
- ④ 左右の手を入れ替えてやってみましょう。



### 肩の体操 3 [3回~5回]

- ① 背中(肩甲骨の下端)にフープが当たるようにして両端を手で握ります。
- ② 両脇を閉じたまま、両腕を開きます。その時、肩甲骨はできるだけ引き寄せましょう。
- ③ 両腕を開いた状態で5~10数えましょう。



### 肩の体操 4 [3回~5回]

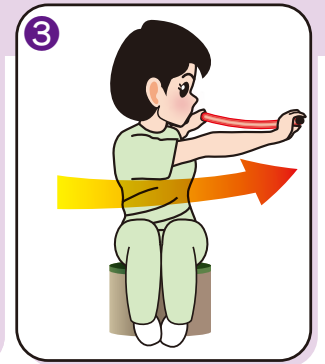
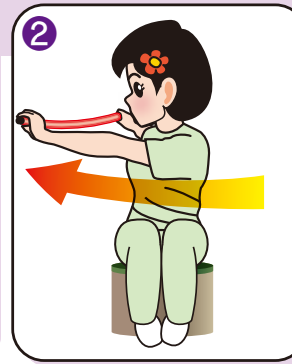
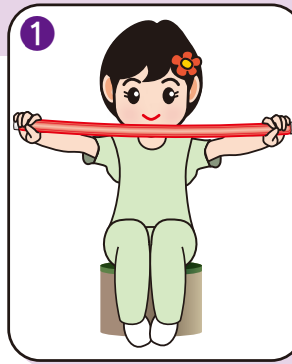
- ① フープを首に回してその両端を握ります。
- ② お風呂で背中を洗うように持ち、上下に「シャカ、シャカ」と5回~10回ほど音を感じながら動かします。
- ③ 左右持ち替えてやってみましょう。



# 腰の体操

## 腰の体操 1 [3回~5回]

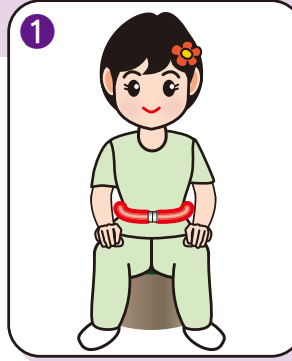
- ① 両端を握って肩の位置まで挙げます。
- ② 横にひねりそのまま5~10数えましょう。  
(無理をして捻らないように)
- ③ 反対方向にも捻ってみましょう。



## 腰の体操 2 [3回~5回]

- ① フープを腰に巻きフープの両脇を握りましょう。
- ② 両脇を閉じたまま、そのまま横に5~10数えましょう。(無理のない範囲内で)
- ③ 反対方向にもやってみましょう。

〔フープを円形にする時は、接続部を合わせ「カチツ」と鳴るまで軽くひねって下さい。〕



## 腰の体操 3 [3回~5回]

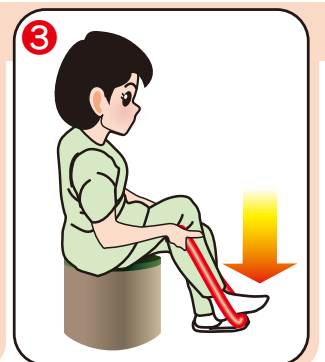
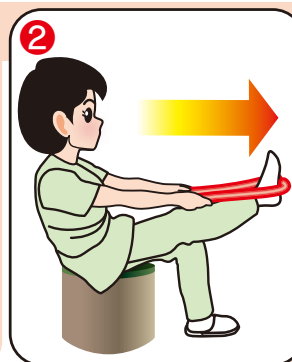
- ① フープを腰に回して、その両端を握ります。
- ② フープを前に引っ張りしっかりと腰に当たっていることを意識します。
- ③ 腰をピンと張り5~10数えましょう。  
(無理のない範囲内で)



# 膝・足の体操

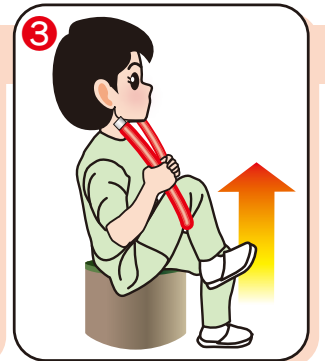
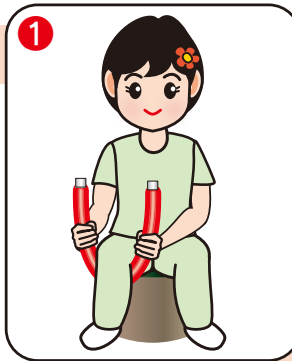
## 膝・足の体操 1 [3回~5回]

- ① 座った状態で、片足の土踏まずあたりにフープを掛けます。
- ② フープを足に掛けたまま、膝を伸ばして持ち上げ5~10数えましょう。(アキレス腱を伸ばす感じで)
- ③ 膝を曲げ足に力をいれて5~10数えましょう。  
(腕でフープが取られないように保持)
- ④ 左右の足を入れ替えてやってみましょう。



## 膝・足の体操 2 [3回~5回]

- ① 座った状態で、片膝にフープを掛け持ち上げ体幹に出来るだけ近づけます。  
(無理のない範囲でおこないましょう)
- ② 近づけた状態で5~10数えましょう。
- ③ 左右の足でもやってみましょう。



## 膝・足の体操 3 [3回~5回]

- ① 座った状態でフープの中に両足を通し、両足首辺りに位置させて、膝を伸ばします。  
(椅子を掴み身体を安定させる)
- ② 両足を開脚するようにフープを引っ張り5数えましょう。(無理のない範囲内で)

※肘掛けなどを掴んで行うと良いでしょう。

