

ちゃこちゃん音頭が体操になった！

きくがわ体操

～菊川茶を飲んで、体操をして、ますます健康に～



©菊川市

菊川市長寿介護課

ちゃこちゃん音頭

歌/黒田美恵子

作詞/村田 実 作曲・編曲/山田成治

幸せありがとう 南の風が
今年も新茶を 運んでくれた
ちゃこちゃんが 歌ってる

【いいあんばいですね】
芽のびが いいですね
菊川深むし お茶の里
お茶で長生き 夢ある町よ

★

春蝉鳴き出して 汗ばむ季節
新茶の緑が みどりが見事
ちゃこちゃんは お茶が好き

【いいあんばいですね】
今年もすばらしい
菊川深むし お茶の里
お茶で長生き 夢ある町よ

★

豊年祝うように 茶刈機ひびく
新婚さんです うらやましいわ
ちゃこちゃんも にっこにこ

【いいあんばいですね】
うれしい一番茶
菊川深むし お茶の里
お茶で長生き 夢ある町よ

★

五月の空たかく 新茶が匂う
すてきな香りが 大好きですと
ちゃこちゃんが 深呼吸

【いいあんばいですね】
この町幸せよ
菊川深むし お茶の里
お茶で長生き 夢ある町よ

歌いながら体を動かすと
認知症予防にもなりますよ
みんなで元気に歌いましょう



♪前奏

歌《1番》

♪幸せありがとう 南の風が

♪今年も新茶を 運んでくれた

スタート



【軽く足踏み】



【首を前・後ろに倒す】(2回繰り返す)



【右に倒す→戻す→左に倒す】(2回繰り返す)



♪ちゃこちゃんが 歌ってる【いいあんばいですね】

♪芽のびが いいですね！

♪菊川深むし お茶の里



【首をゆっくり回す】右まわり、左まわり1回ずつ



【下から上に3回手を叩く】(2回繰り返す)



【腕を振って足踏み】右足1回→左足1回



♪お茶で長生き

♪夢ある町よ



【茶摘みの動き】右斜め前に手を伸ばし左脇に戻す。 左斜め前に腕を伸ばし右脇に戻す。



【深呼吸】



♪間奏

【かかとあげ】
(4回繰り返す)



運動を始める前に健康チェックしましょう！

- ・血圧がいつもより高かったり、低かったりしませんか？
- ・関節の腫れや痛みはありませんか？
- ・熱や頭痛はありませんか？
- ・動悸や息切れはありませんか？
- ・便秘や下痢が続いていませんか？

♪気になる症状があるときは、体操をお休みするか、無理のない範囲で行うようにしましょう。



©菊川市

歌《2番》♪春蝉鳴き出して 汗ばむ季節



【肩の上げ下げ】(4回繰り返す)

♪新茶の緑が



【正面に手を揃えてから横に開く】(2回繰り返す)

♪みどりが見事



【腕を上上げて、正面に揃える】(2回繰り返す)



♪ちやこちゃんは お茶が好き 【いいあんばいですね】



【肩まわし】(前まわし2回→後ろまわし2回)



♪今年もすばらしい



【腕を後ろに引いて肩を右に伸ばす】



♪菊川深むし お茶の里



【腕を後ろに引いて肩を左に伸ばす】



♪お茶で長生き 【茶摘みの動き】

♪夢ある町よ 【深呼吸】

♪間奏 【かかとあげ】

(4回繰り返す)

きくがわ体操は、歌の1番で【首まわりの体操】、2番で【肩と腕の体操】、3番で【足腰の体操】、4番で【体幹の体操】と徐々に全身を動かしていくように構成されています。また体力、体調に合わせて立位バージョン、座位バージョンどちらでも選んで行っていただけるように作成しました。1曲を通して体操をしますと、ほどよい汗がにじみます。高齢者でも無理のない運動量となっています。耳に心地いい『ちやこちゃん音頭』で、今日も元気に体操しましょう。振付は菊川市立総合病院のリハビリテーション科の皆さんにご協力をいただきました。

歌《3番》♪豊年祝うように 茶刈機ひびく



【ももあげ】(腰に手を置き、右・左と交互に2回)



♪新婚さんです うらやましいわ



【立位：スクワット 2回】



【座位：膝のぼし】(右・左と交互に2回)

♪ちやこちゃんもにっこにこ 【いいあんばいですね】



【右に足を大きく開く】→戻す→【左に足を大きく開く】



《 3 番の続き 》 ♪ うれしい一番茶 菊川深むし お茶の里



♪ お茶で長生き 【茶摘みの動作】

♪ 夢ある町よ 【深呼吸】

♪ 間奏 【かかと上げ】（8 回繰り返す）



【立位：右足を大きく前に出し、膝を曲げて腰を下げる】

【立位：足を戻す→左足を前へ】（右・左交互に 1 回ずつ）

【座位：前に体を倒し背中を伸ばす】

【座位：体を起こして手を叩く】（2 回繰り返す）

©菊川市

歌《 4 番 》 ♪ 五月の空たかく 新茶が匂う



♪ すてきな香りが 大好きですと

【両手を胸の前に揃え、上体を右にねじる。戻して左にねじる】（2 回繰り返す）

【体を横に倒す】（左手をあげて右に大きく倒し、戻して左に大きく倒す）

♪ ちゃこちゃんが 深呼吸 【いいあんばいですね】

♪ この町幸せよ 菊川深むし お茶の里



【手を膝に→腰に→肩に→背伸び】（2 回繰り返す）

【上体を右斜め前に倒し、起こして胸を広げる】（右・左 1 回ずつ）

♪ お茶で長生き 【茶摘みの動き】

♪ 夢ある町よ 【深呼吸】

♪ 後奏 【かかとあげ】（3 回繰り返す）【深呼吸】



©菊川市

おつかれさまでした ♪

気持ち良い汗、かきましたか？

体操の後はしっかり水分をとみましょう！

菊川市長寿介護課

平成 28 年 3 月