

# 介護予防バージョン 忍にん体操

♩=115

前奏16小節- A 32- B 32- C 32- D 32- B 64- E 64- C 32- D 32- B 64- F 32- A 16

「忍にん体操」をもとに、介護予防や運動習慣の定着化を目的として椅子に座ってやさしく動けるように創作しました。この体操には、精神統一法「九字法」や手を刀に見立てて空をきるしぐさの「刀印」、そして音を立てないで歩く「忍び足」など忍者の動きと精神を取り入れています。主に高齢者の身体機能の維持向上や回復を目指した元気のでる楽しい介護予防体操です。

## A 忍者ポーズ～日輪印～ 深呼吸をします

太陽や月のエネルギーを体内に取り込み、パワーアップや精神統一をします。



1～8  
横から上に



9～16  
みぞおちの前に

## B グッとパー!! 上半身を伸ばします

上半身を伸ばします



1～2・5～6 3～4・7～8  
グッとパー



9～16  
拍手4回 (x2)



1～2・5～6 3～4・7～8  
グッとパー

斜めにも伸びてみましょう

## C 手拍子

巧み性を高めます

手をリズムカルに動かし、体を巧みに動かす能力を向上させます。



1～2  
膝1回



3～4  
拍手1回 (x2)



9～10  
肩に手



11～12  
反対の肩に手



13～16  
大きく回す

## D 忍者ポーズ～刀印～

手刀でポーズをきめます



1～2  
縦に斬る



3～4  
横に斬る (x3)



13～16  
ポーズ

## E1 忍者ポーズ～忍び足～

脚力を強化します



1～4  
前に出す



5～8  
もどす (x2)



9～16  
反対の足



1～4  
横に出す



5～8  
もどす



9～16  
反対の足 (x2)

## E2 グッとパーでGO!

活脳あそび あまり体力のない人や寝たきり予防用です。



1～2  
グッ



3～4  
パー (x2)



1・2・3・4  
親指から順に指折り



5～6  
グッ



7～8  
パーと開く

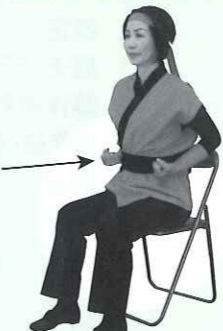
「パー」からも始め、小指から順にたてていきましょう

## F 忍者ポーズ

バランスと脚力を強化します



1～4  
押す



5～8  
引く



9～16  
片足あげポーズ

☆1～16  
反対の足

## 忍にん体操介護予防バージョンとは？

「忍にん体操」をもとに、介護予防や運動習慣の定着化を目的として椅子に座ってやさしく動けるように創作しました。この体操には、精神統一法「九字法」や手を刀に見立てて空をきるしくさの「刀印」、そして音を立てないで歩く「忍び足」など忍者の動きと精神を取り入れています。主に高齢者の身体機能の維持向上や回復を目指した元気のぞる楽しい介護予防体操です。

## 忍にん体操介護予防バージョンの特徴

- ① 元気のぞる楽しい体操で介護予防に役立つ。
- ② 椅子に座ったやさしい動きのため、様々な状態の方々が動ける。
- ③ 体全体をほぐし、関節の動きの幅を広げ、足腰を丈夫にする。
- ④ 刀印、九字法等、忍者五道の気と体の動きを取り入れている。

### 音楽

- ① 長さ…3分50秒
- ② テンポ ♪ = 115



■ 発行  
伊賀市役所 健康推進課

〒518-0873  
三重県伊賀市上野丸之内500番地  
ハイトピア伊賀4階  
電話:0595-22-9653  
FAX:0595-22-9666



## はじめに

伊賀市は伊賀忍術発祥の地であることから、地域特性を活かした忍者の動きと精神を取り入れた独自の健康体操として「忍にん体操」の普及・啓発をしています。この体操は「いつでも、どこでも、誰でもできる・元気のぞる楽しい体操」です。保育所（園）や各健康教室、イベントで行われ親しまれているだけでなく、各報道機関でも取り上げられ、全国的に注目されています。そのため、今後より多くの方々、特に高齢者や体力に自信のない方でも楽しめるように新たに「忍にん体操介護予防バージョン」を創作しました。老人クラブやデイサービス、介護施設等で幅広く活用し多くの方々が健やかで充実した生活を送ることを願うものです。

## 忍にん体操介護予防バージョンの効果は？

忍者の動きを取り入れた楽しい体操です。

継続して行うことで、

- ① 運動習慣の定着化
- ② 転倒予防に効果
- ③ 生活の質の向上
- ④ 健康意識の向上
- ⑤ バランス保持
- ⑥ 脚腰強化
- ⑦ 脳の活性化

ができます。

