

「おおまきはみどり」
の替え歌♪

フレイル予防体操

作 成：おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
歌・演奏：松本 圭介（令和2年度作成）

※（ ）の文字は歌わないでください♪

----- ☆椅子に座った状態☆ -----

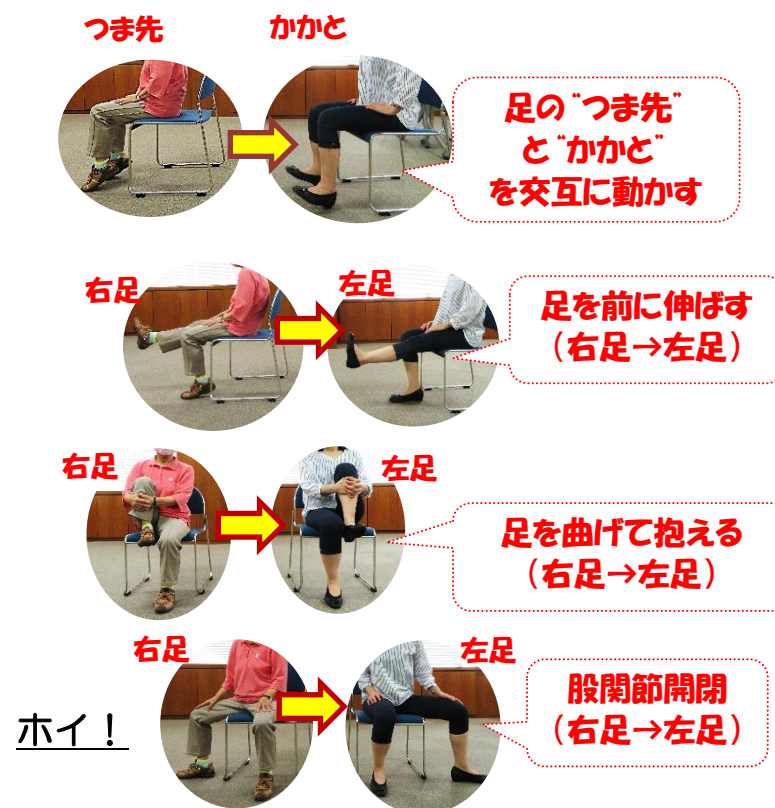
1

ああ 歳をとったら
食事（が）偏り 体重減って

おお それは大変
外にも 出たくないよ ホイ！

体重減って 筋力低下
動きたくない 食べられない

それは それは 悪循環
フレイルに なって（い）るよ



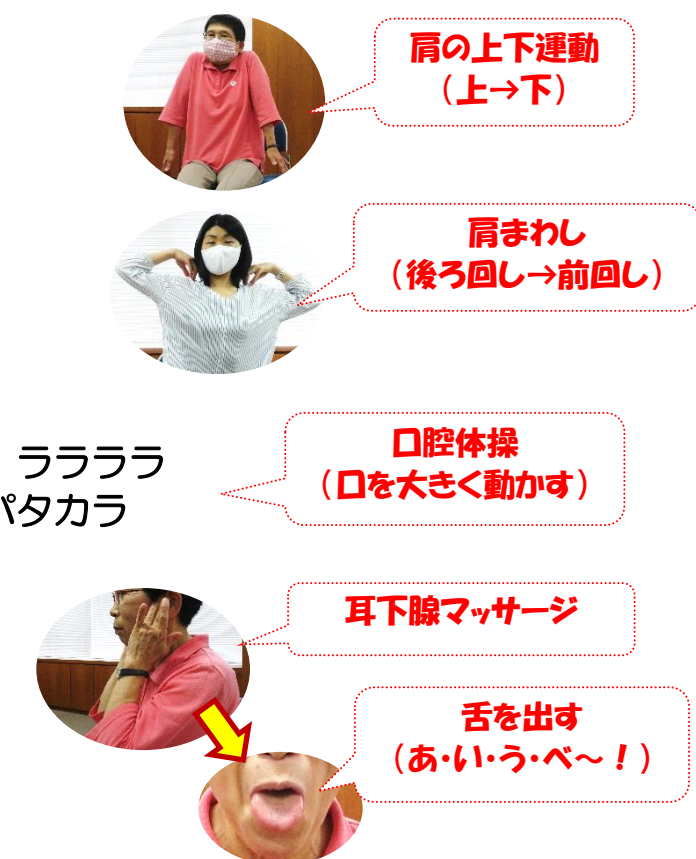
2

おお 食欲ないよ
元気（が）出ない 動くの面倒

食べる力を
つけましょう 体操で ホイ！

パパパタ タタタタ カカカカ ララララ
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

唾液をいっぱい 出しましょう
あ い う ベー



3

さあ 指輪っかテスト
すきま（が）できる どうしてだろう

それは筋肉 おちて（い）るよ
まずは運動 してみましょう ホイ！

スクワットしましょう 1・2・3・4
ゆっくりしましょう 1・2・3・4

片足出して ランジをしましょう
ゆっくり体重 かけましょう ホイ！



4

これからの人生
楽しく食べ 外に出かけ

大きな声を出し
おしゃべりしよう 仲間で ホイ！

フレイルなんて ふっとばして
取り戻せ 元気なからだ

今からできる フレイル予防
めざせ100歳 元気で オー！

