

気仙沼・いけいけ！お茶っこ体操とは

宮城県気仙沼保健福祉事務所



1

お茶っこ体操

提唱

- 東日本大震災リハビリテーション支援関連
10団体 戸畑リハチーム
- 被災からの復興のための
気仙沼・地域リハビリテーション支援チーム
- 宮城県気仙沼保健福祉事務所

2

避難所 お茶っこ会



3

お茶っこ体操



4

お茶っこ体操



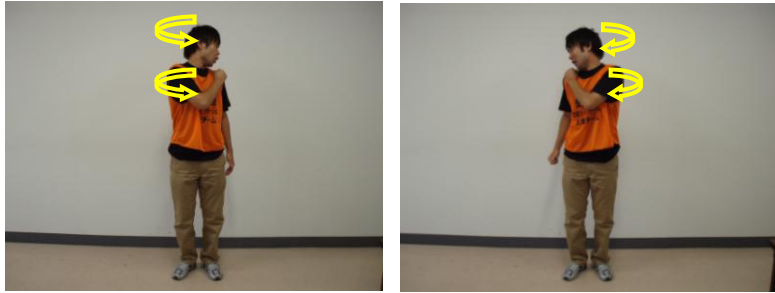
5

お茶っこ体操



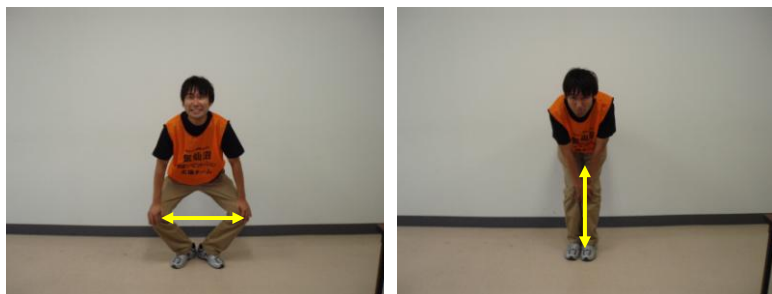
6

お茶っこ体操



7

お茶っこ体操



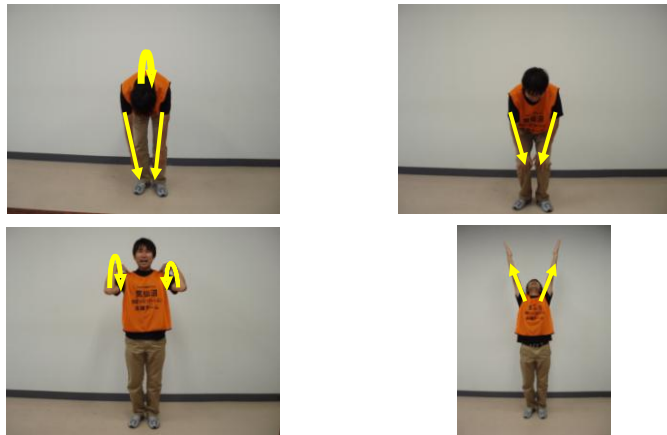
8

お茶っこ体操



9

お茶っこ体操



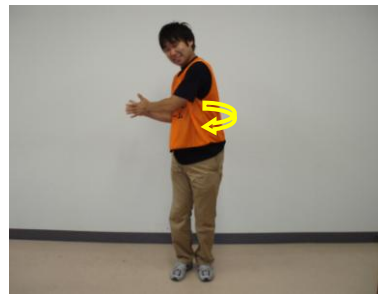
10

お茶っこ体操



11

お茶っこ体操



12

お茶っこ体操



13

こんな時には要注意！

- ✓ 息があがっている
- ✓ 顔色が良くない
- ✓ 痛いところがある



辛くない
痛くない
次の日にひびかない

14

普段の生活を振り返ると

朝起きて
布団をたたんで
顔を洗って
ゴミを出して
朝ご飯を作って食べて
歯を磨いて…



とても複合的で多くの運動を自然と沢山行っています

15

山登り



紅葉がきれい！
お弁当！
友達とおしゃべり！
おいしい空気を胸一杯吸い込んで



いつのまにか…
楽しくて…



16

何のため？

友達とおしゃべりしてストレス解消！
のんびりお茶っこ飲みたい
ちょっとどんなことしてるか行って見っぺが
体操？最近運動不足だしなあ
サポートセンター職員さん，生活支援相談員さん，
友愛訪問員さん，福祉協力員さん・・・
に会いたい♪



17

できる？できない？

- できない
- できる
- 上手にできる
- 何も考えなくてもできる



心が動けば身体も動く～



18

楽=らく・たのしい

自然と体が動いて
気がつくと沢山運動している!?



19

お茶っこ体操

大きな声で
歌って
踊って



間違ってもご愛嬌
笑って笑って



20