

市長記者会見

◆と き：令和 7 年 3 月 27 日（木）

午後 3 時 30 分～

◆ところ：可児市役所 4 階第 1 会議室

- 1 ^{ケイ}K 体操（介護予防体操）の普及に向けた取り組み・・・・・・・・・・ P 1

可児市市政企画部広報情報課

0574-62-1111 内線 3323

4 月開催予定日時

4 月 22 日（火）午前 10 時～

ついに誕生！ 可児市のK（ケイ）体操に音楽・動画ができました！

福祉部 高齢福祉課

K（ケイ）体操とは、「簡単」「健康」「可児」の頭文字を取った、可児市の介護予防体操です。平成 27 年に、可児市が岐阜県理学療法士会の理学療法士及び可児口腔ケアグループかきくけこの歯科衛生士の考案のもとにつくりました。誰でも簡単にでき、毎日続けられる、身体にやさしい体操です。

「基本のK体操」「頭のK体操」「お口のK体操」の3種類があり、さまざまな効果が期待できます。

1 目的

気軽に続けられるK体操に合わせた音楽・動画を作成し、より親しみやすいものとする
ことで、更なる普及を図り、可児市民の健康増進へつなげます。

2 概要

「基本のK体操」に合わせて音楽・動画を作成しました。明るく楽しく耳に残りやすいもの
となっています。多くの人に親しまれているラジオ体操のように、「可児市民ならK体
操！音楽を聞けば、自然に身体が動く」といった形を目指します。

3月28日（金）から、音源・動画データを市ホームページに掲載します。また、市内の
高齢者サロン等の集いの場、介護予防教室にも配布し、広く周知をする予定です。

3 協力者

劇団うりんこ

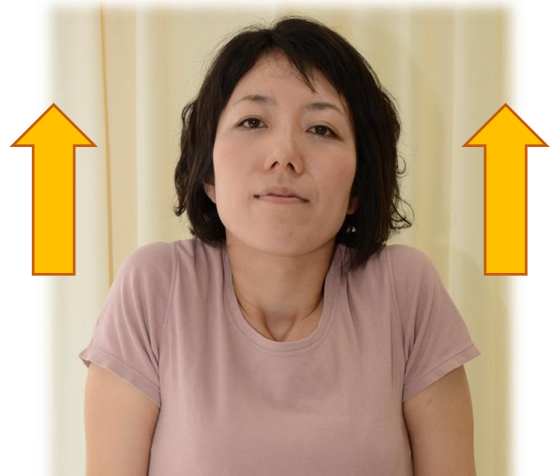
愛知県に拠点を置き、学校公演を主軸に活動を展開されています。可児市出身の劇団
員も所属しており、ご協力をいただきました。

4 K体操が体験できる教室

まちかど運動教室（順次取り入れ予定）

地区センターや自治会の集会所など、全 30 会場 37 教室で開催されている介護予防教
室です。イスに座ってできる簡単なストレッチや体操、脳トレなど、ゆっくり楽しく行っ
ています。

1 肩上げ下げ運動



肩を上げて、ストンと下ろす

【詞】

私は今ここで
体操してます

5 足上げ運動

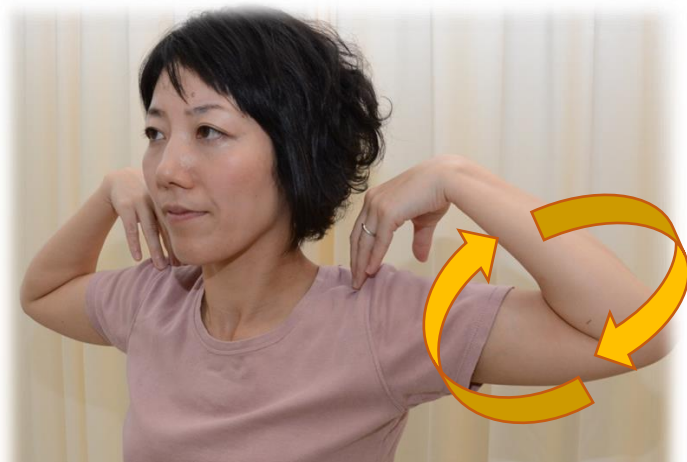


膝を曲げたまま、足を上げる
(左右交互に)

すこ
健やかに

可児 可児

2 肩回し運動



肩に手をおき、肘で
円を描くように前後に回す

健康のため
自分のため
筋肉動かそう

6 踵(かかと)上げ運動



つま先を床につけ、踵を上げる
(足は少し手前に引く)

ほか
朗らかに

可児 可児

3 肩肘運動



左右の肩甲骨を近づけるよう
肘を後ろに引く

私は今頑張って
運動しようかな

7 つま先上げ運動



踵を床につけ、つま先を上げる
(足は少し前に出す)

にぎ
賑やかに

可児 可児

4 膝伸ばし運動



膝を伸ばす(左右交互に)

みんな集まれ
元気いっぱい
筋肉動かせ

8 座ってウォーキング



座ったまま、歩く

～間奏～

元気に楽しく
歩きましょう！

もう1回
いきますよ～！
(1番から)