

さあ！はじめよう！

いきいき

百歳体操

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ
準備体操、筋力運動、整理体操の
3つの運動をします。

※体操中は「1、2、3、4」と声に出して数を数えます。筋力運動
中に息をとめると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、
声を出して息をとめることを防ぎます。

※無理は禁物。体調がすぐれない時や、関節に痛みがある時は、
運動を控えるか痛みのない範囲で行ってください。

※治療中の疾患がある方は、体操の実施について、事前に主治医
にご確認ください。

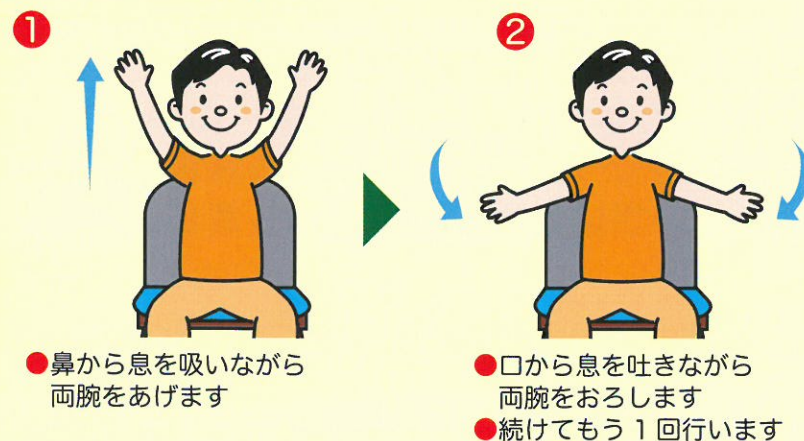
準備体操

4種類

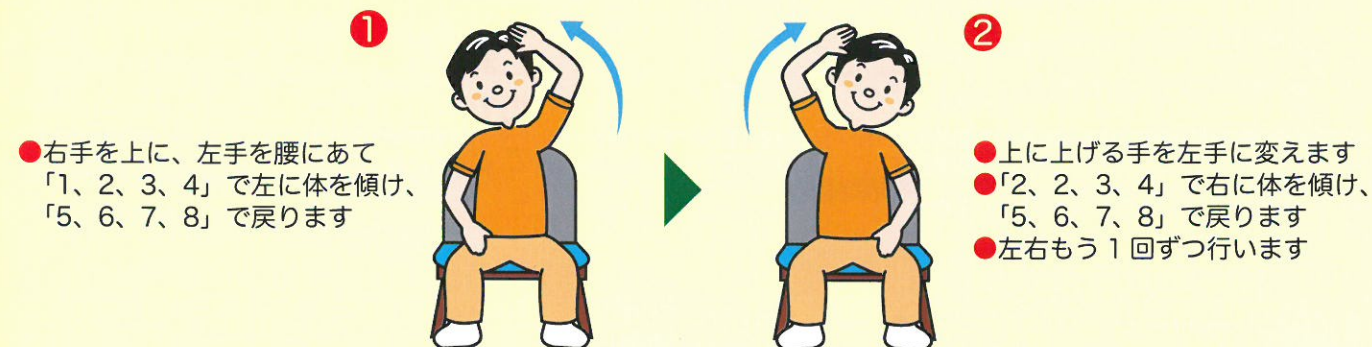
①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③足踏み
- ④股関節の運動

1. 深呼吸



2. 肩と脇腹を伸ばす運動

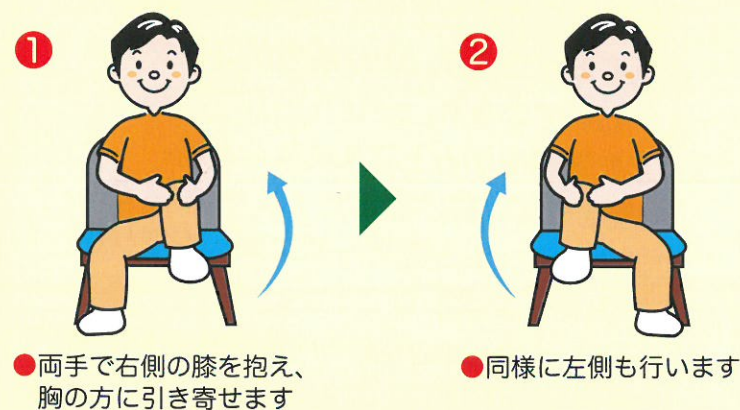


3. 足踏み



4. 股関節の運動

※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください



筋力運動

5種類

①から⑤の動作を、各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

- ①腕を前に上げる運動(三角筋)
- ②腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ④膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤足の横上げ運動(中臀筋)

1. 腕を前に上げる運動(三角筋)

効果 物を持ち上げたりベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります



2. 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果 物を持ち上げたりベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります



3. 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋・大臀筋)

効果 階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。

