

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。

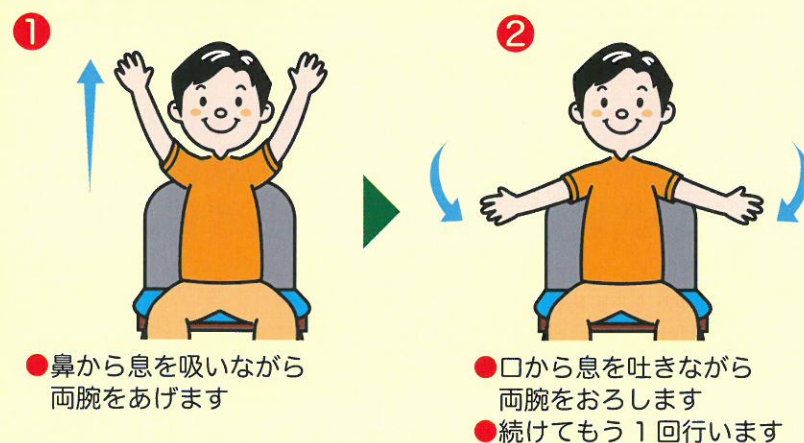
準備体操

4種類

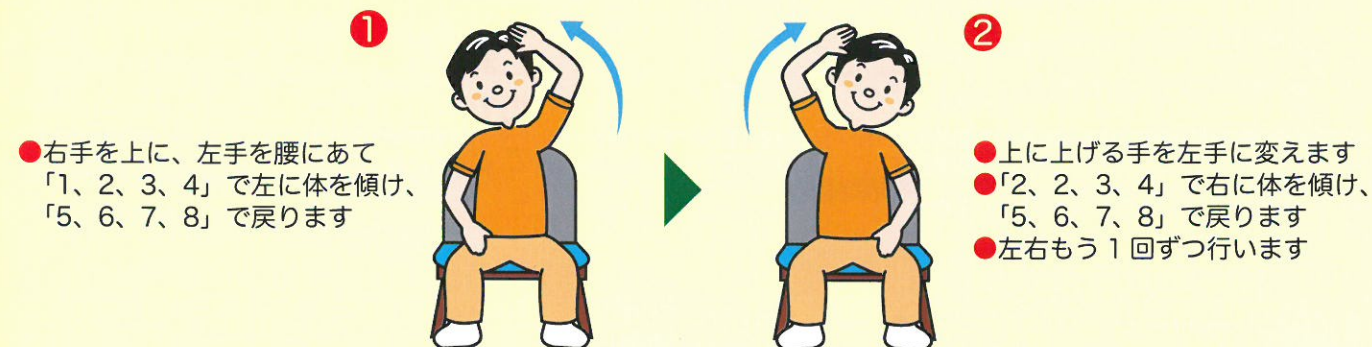
①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- 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

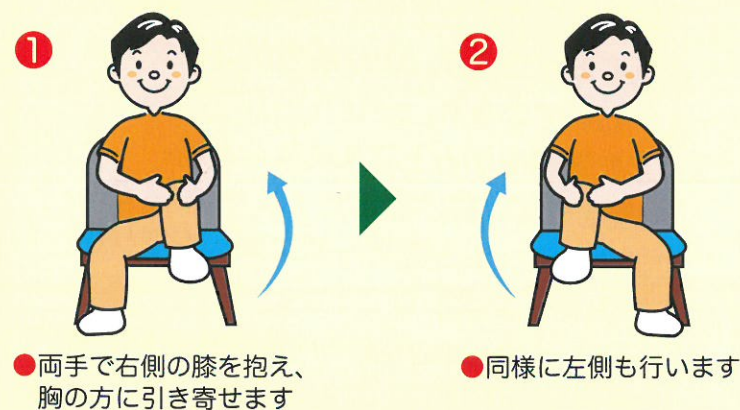


3. 足踏み



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。



4. 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

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。

- 足首に重りをつけます
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします



- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います



5. 足の横上げ運動(中臀筋)

効果

バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。

※体が横に傾かないようにします

※横に上げる足の幅は30 cm以内で爪先が外側に向かないように前へ傾けます

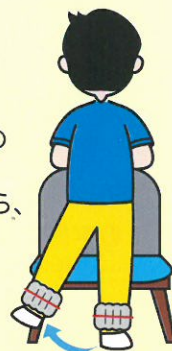
- 足首に重りをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1、2、3、4」で右足を横にあげます

1



2

- 「5、6、7、8」で元の位置までもどします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います



整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ①手首・腕のストレッチ
- ②太ももの裏のストレッチ
- ③首の運動

1. 手首・腕のストレッチ

- イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)
- 左腕も同じように行います



2. 太ももの裏のストレッチ

- 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします

1



※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください

- 両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、体を前へ倒します(15秒間)
- 左側も同じように行います

2



3. 首の運動

- ゆっくりと首を右に2回まわします
- 左も同じように2回まわします



いきいき百歳体操で いつまでも元気に！



『元気な人はもっと元気に！』

『ちょっと弱ってきたな…という人は再び元気に！』

皆と一緒に続ければ絆も深まります。さあ、体操に取り組んで、いきいきと元気に生活しましょう。

いきいき百歳体操って？

イスに座っておこなう、おもりを使った筋力アップのための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操の3種類の運動をおこないます。おもりは、その人の筋力や体力に合わせて調整します。

どんな効果があるの？

体操を継続しておこなうと、筋力がつき、立ち上がりなどの動きが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

継続は力なり!!

筋力アップのための体操は1回30分、週2回程度おこなうことがお勧めです。運動をしてから2～3日は休み、筋肉の疲れをとった方が、より筋力がつきやすいといわれています。

また運動をする上で大切なことは、『無理をせず、続けること！』。公会堂で、ご近所さん、お友達と一緒に楽しく取り組んでみましょう！



【問い合わせ先】

多可町地域包括支援センター

☎0795-30-2525