

いきいき100歳体操のご案内



広報はやしま平成28年11月号から

「めざせ元気!ころばん塾」の参加グループ募集中!

いつまでもいきいきと輝いて暮らせるためには、介護予防を推進することが重要です。
地域の仲間と集まって、健康づくりにチャレンジしませんか?

「いきいき100歳体操」って?

- ・DVDをみながら・・・
 - ・おもりを使って・・・
 - ・地域の仲間で・・・
 - ・週1～2回のペースで・・・
- 簡単で効果のある体操です!
おもりの数を調整することで、体力差があっても、自分のペースで取り組むことができます。

体操を続けると・・・?

①からだの変化

筋力がつくことで動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるので、骨折によって寝たきりになることを防ぐことができます。

②気持ちの変化

週1回集まることで「おしゃべりが楽しみ」「何事にも取り組もうと思えるようになった」など気持ちの変化があった人も大勢おられます。

- 参加者の声**
- ・立ちすわりが楽になった。
 - ・つまずきにくくなった。

町では、「たまり場」の一環として、健康づくりだけではなく、生きがいつくりとして、地域の皆さんが気軽に集える場として、この100歳体操を推進しています。

塩地区
塩地国祥会



三軒地区
楽しく体操みのり会



金田地区
金田いきいきサロン「はつ」



皆さんの地域で体操に興味を持たれた人は、早島町地域包括支援センターまでご連絡ください。
職員が地域での説明会を行います。

問 早島町地域包括支援センター
(☎086・482・2432)

地域で健康づくりに チャレンジしませんか？

地域の仲間と集まって、「いきいき100歳体操」に
取り組む「めざせ元気!!ころばん塾」の塾生を募集中!!

高齢者の方々がいきいきと輝いて暮らせるためには、介護予防を推進していくことが重要です。

早島町では、元気な高齢者の方や、何らかの支援が必要な高齢者の方に対し、高齢者が元気になるメニュー「いきいき100歳体操」を行うグループ「めざせ元気!!ころばん塾」の塾生を募集しています。

「いきいき100歳体操」って？

手首や足首におもいをつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かす筋力運動です。おもいの量は調整できるので、体力に差があっても、みなさんで取り組むことができます。

まずは、週1回から
始めてみませんか！

この体操は週2回、3か月以上続けることで効果が実感できます。

体操を続けると…？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折によって寝たきりになることを防ぐことができます。

また、週1回集まることで「みんなとのおしゃべりが楽しみ」「何事にも取り組もうと思えるようになった」など気持ちの変化があった方も大勢おられます。

つまずきにくくなった

杖なしでも歩けるようになった

肩の痛みが楽になり、
上まで上がるようになった



みなさんの地域で体操に興味を持たれた方は、早島町地域包括支援センターまでご連絡ください。

職員が地域での説明会を行います。

お問い合わせ
早島町地域包括支援センター
☎482-2432

[様式1]

「めざせ元気!!ころばん塾」説明会申込書

平成 年 月 日

団体・グループ名				
代表者氏名			電話	
実施希望 日時	第1希望	平成 年 月 日 () 午前 ・ 午後 : ~ :		
	第2希望	平成 年 月 日 () 午前 ・ 午後 : ~ :		
実施場所		(会場名)		
参加予定人数		名		

※準備のため、希望日の1か月前には提出をお願いします。

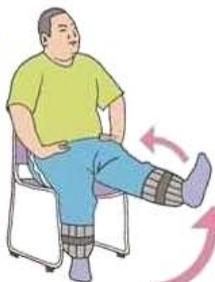


早島町地域包括支援センター
☎482-2432

4

膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果：段差昇降、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



①

- 足首におもりをつけます
- 「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てるようにします

②

- 「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30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



①

- 足首におもりをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1、2、3、4」で右膝を横に上げます

②

- 「5、6、7、8」で右足を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

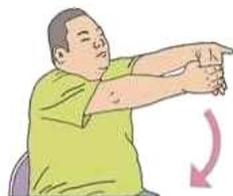
整理体操

3種類

おもりをはずして、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

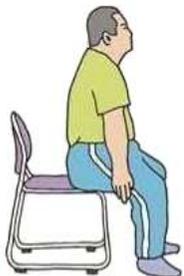
① 手首・腕のストレッチ



①

- 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



①

- 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
- ※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

②

- 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

③ 首の運動



①

- ゆっくりと首を右に2回まわります
- 左も同じように2回まわります

めざせ元気!!ころばん塾

90歳を超えてからでも
体力をつけることができます!

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていないですか？

「いきいき100歳体操」で「体力」をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

いきいき100歳体操は
どんな体操？

おもりを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

～参加者の声～

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった!

椅子から立ち上がるのが楽になった
膝の痛みもなくなってきた

杖なしでも歩ける♪

などなど効果を
実感した声が届いています

この腕が細くなった



毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

●お問い合わせ先●

早島町地域包括支援センター

〒701-0303 早島町前鴻360-1

電話:086-482-2432 FAX:086-483-0564



100歳 体操

「いきいき100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と声を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、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

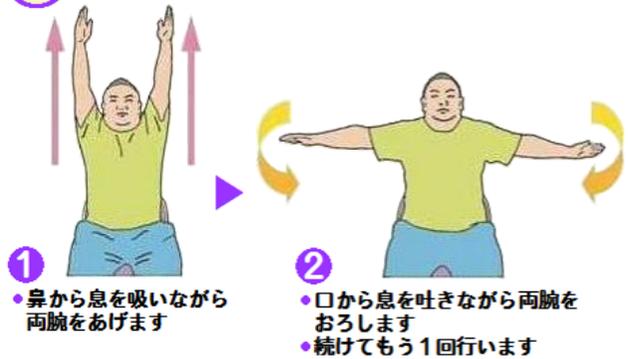
準備体操

4種類

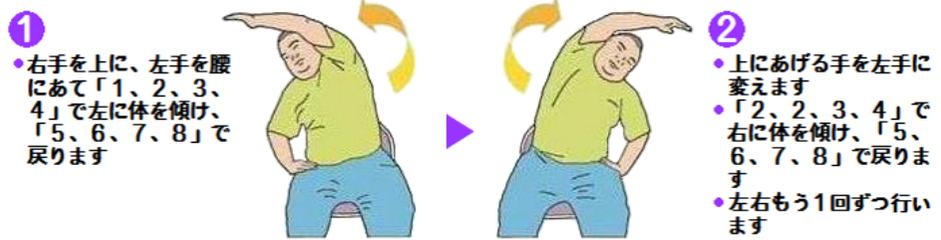
①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- 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



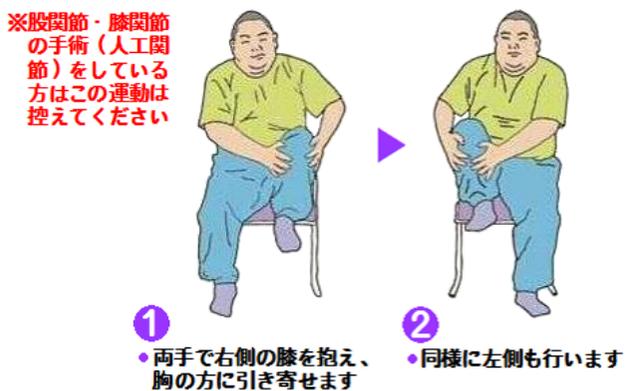
② 肩と脇腹を伸ばす運動



③ 足踏み



④ 股関節の運動

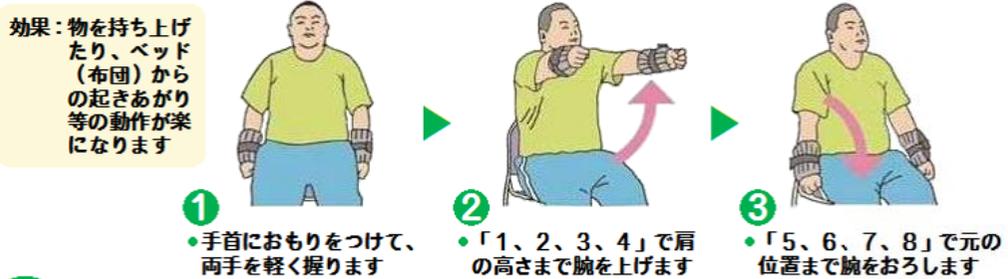


筋力運動

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）

