

いきいき百歳体操

～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!

『年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない』と思いませんか?
いきいき百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。

※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操?

筋力、バランス感覚、柔軟性、持久力の向上を目的に作られた運動です。おもりを手首や足首につけて行います。おもりの重さは、0～1.2kgで200g単位で調整でき、一人ひとりの体力や筋力に合わせてどなたでも効果的に行うことができます。

いきいき百歳体操をするとどうなるの?

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、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

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 TEL:086-482-2432



1.肩の運動



両手を組んで、真上に腕を伸ばします。

整理体操

重りははずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ①肩の運動
- ②手首・腕のストレッチ
- ③太ももの裏のストレッチ
- ④ふくらはぎのストレッチ
- ⑤首の運動

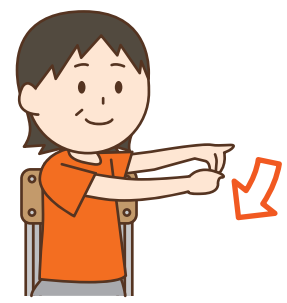
7.脚の横上げ運動

両脚に重りをつけましょう。椅子の後ろに立ちます。片脚ずつ横へ上げ下ろしをします。



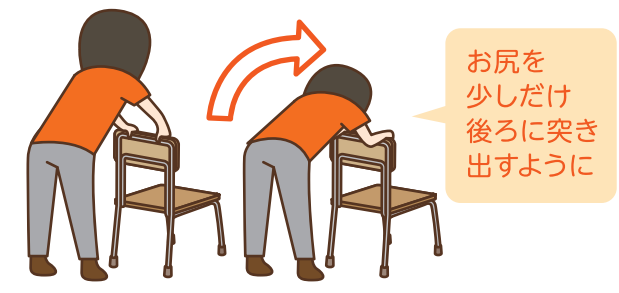
【効果】歩く時のふらつきが無くなり、転びにくくなります。

2.手首・腕のストレッチ



手のひらを上に向けた状態で腕を前に伸ばし、伸ばした手指を反対の手で下に伸ばします。反対の手も同様に行います。

3.太ももの裏のストレッチ



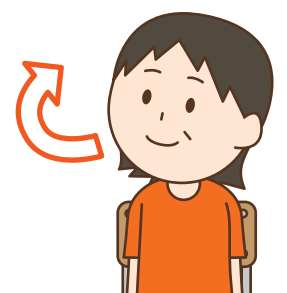
椅子の背につかまり、前におじぎをしながら伸ばします。

4.ふくらはぎのストレッチ



椅子の背につかまり、片脚ずつ伸ばします。

5.首の運動



ゆっくりと首をまわします。まずは時計回りに2回、続いて反時計回りに2回まわします。

体操の後は水分補給をしましょう。
いきいき百歳体操を続けて、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう!

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。

めざせ元気!!



！ はじめる前の注意点

※体操中は息をとめずに「いち、に、さん…」と声に出して数を数えましょう。

※体調が優れない時や、運動中関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。

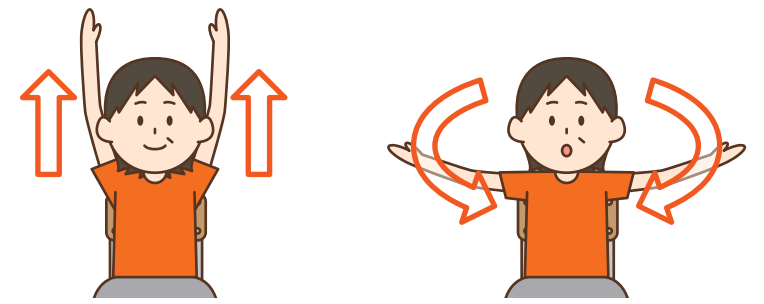
※椅子の背もたれからは背中をできるだけ離して座りましょう。

準備体操

①～⑧の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々2回行います。

- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③体ねじり
- ④首の運動
- ⑤足踏み
- ⑥股関節の運動
- ⑦膝伸ばし運動
- ⑧深呼吸

1. 深呼吸



①鼻から息を吸いながら両腕を上げます。

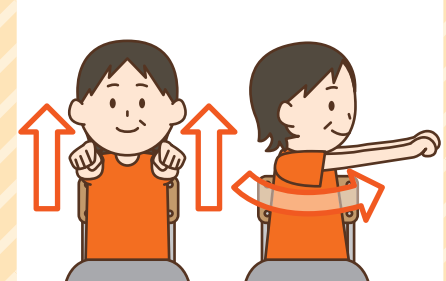
②口から息を吐きながら両腕を下ろします。

2. 肩と脇腹を伸ばす運動



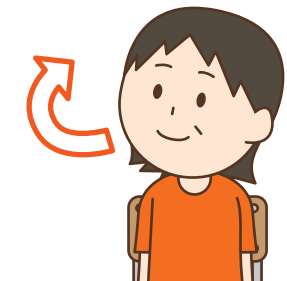
片手を上に挙げ、反対の手を腰に当て、身体を横に倒します。左右交互に行います。

3. 体ねじり



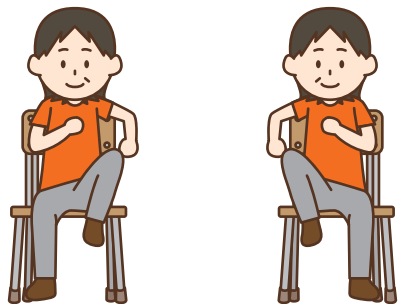
両手を前に（肩の高さまで）上げて、体を左右にねじります。左右交互に行います。

4. 首の運動



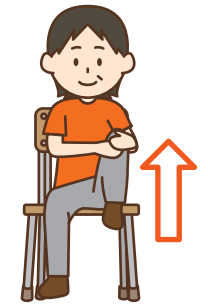
ゆっくりと首をまわします。まずは時計周りに2回。続いて反時計回りに2回まわします。

5. 足踏み



両手を振りながらその場で大きく足踏みをします。（両手を右に振る時は右足を、両手を左に振る時は左足を上げます。）

6. 股関節の運動



膝を抱えて、胸の方に引き寄せます。左右交互に行います。

7. 膝伸ばし運動



片脚の膝を伸ばします。膝を伸ばしきった時に、つま先を自分の方に向けてるようにします。左右交互に行います。

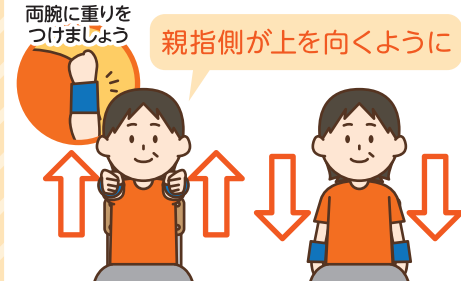
8. 深呼吸（①を繰り返し）

筋力運動

両腕または両脚に重りをつけて行う運動です。①～⑦の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々10回行います。

- ①腕を前に上げる運動
- ②腕を横に上げる運動
- ③腕の曲げ伸ばし運動
- ④椅子からの立ち上がり運動
- ⑤膝を伸ばす運動
- ⑥脚の後ろ上げ運動
- ⑦脚の横上げ運動

1. 腕を前に上げる運動



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと前に（肩の高さまで）上げ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持ち上げたり、腕を上を上げるなど動作が楽になります

2. 腕を横に上げる運動



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと横に（肩の高さまで）上げ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持って歩いたり、ふとんやベッドからの起き上がりが楽になります。

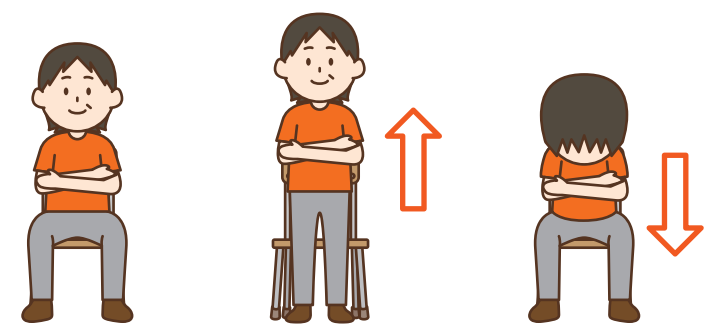
3. 腕の曲げ伸ばし運動



両手を軽く握ります。片腕をゆっくりと肩のほうへ曲げ、ゆっくりと元に戻します。反対の腕も同様に行います。

【効果】物を引き寄せたり、物を持ち上げることが楽になり、両手を使う家事が楽にできるようになります。

4. 椅子からの立ち上がり運動



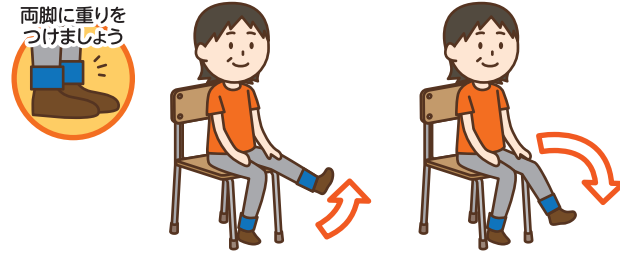
①両手を胸の前で組み、両脚を肩幅程度に開き椅子に座ります。

②ゆっくりと椅子から立ち上がります。

③ゆっくりと椅子に座ります。

【効果】椅子からの立ち上がりや、階段昇降、浴槽の出入りの動作が楽になると同時に転びにくくなります。

5. 膝を伸ばす運動



①片脚の膝を伸ばします。膝を伸ばしきった時に、つま先を自分の方に向けてるようにします。

②伸ばしきったら元の位置まで下ろします。反対の脚も同様に行います。

【効果】歩くときの膝の安定性がよくなり、膝の痛みなどが楽になります。

6. 脚の後ろ上げ運動



【効果】歩く速度が速くなるとともに、階段昇降が楽になります。