

# 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。

レッツ!  
チャレンジ!

## 準備体操

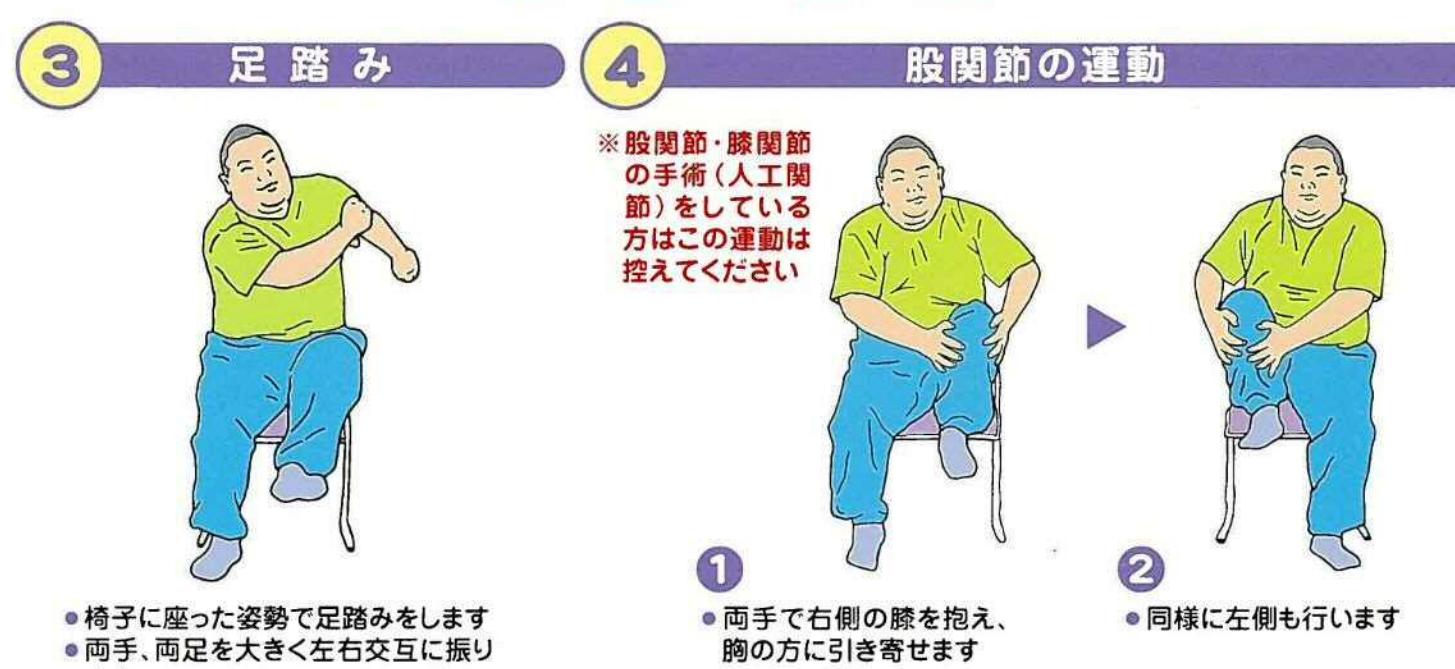
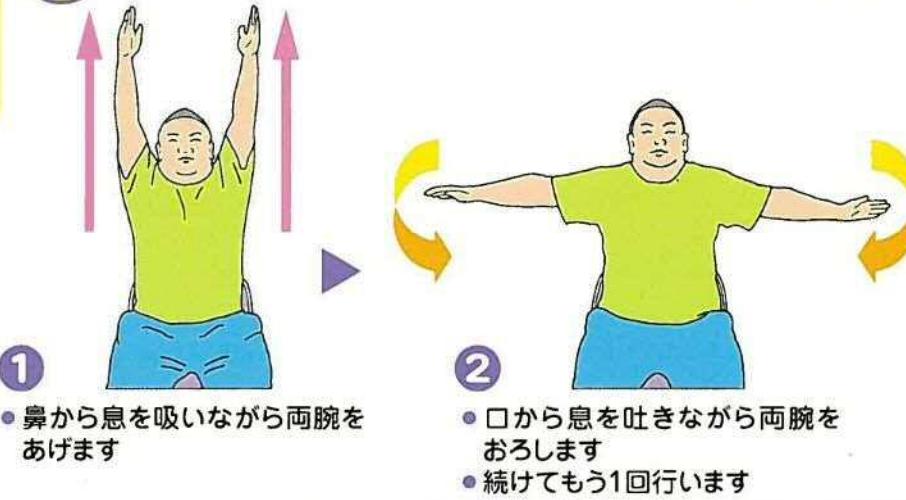
4種類

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



## 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)

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあ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)

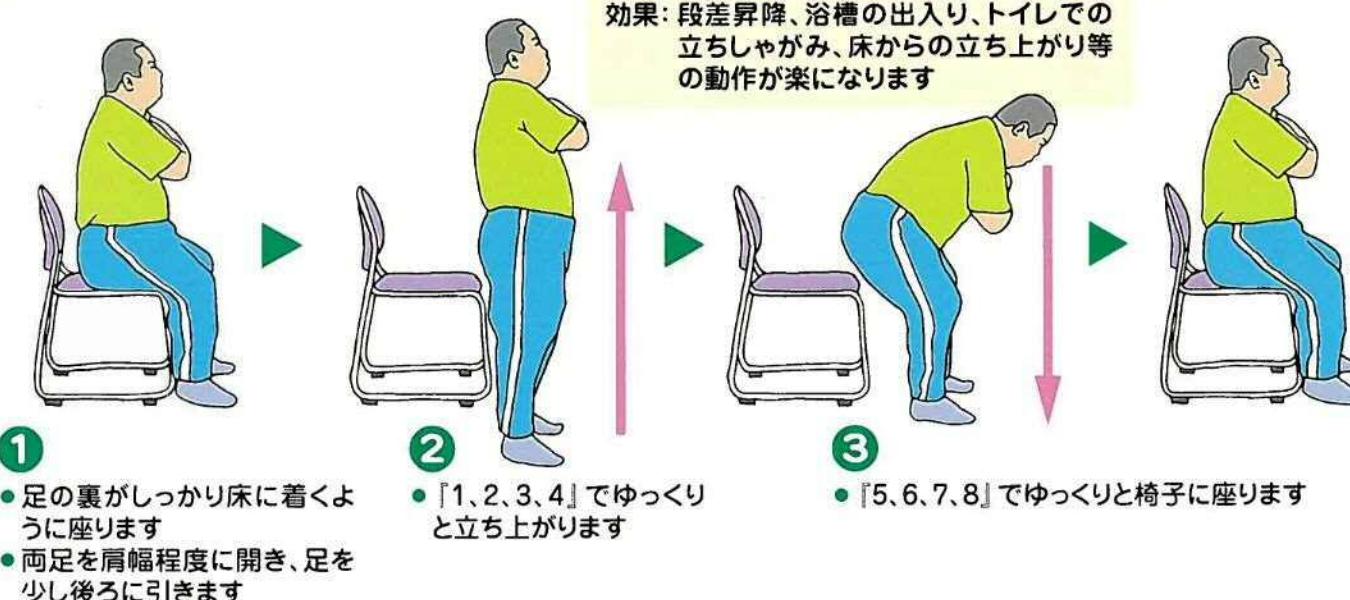
効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります



3

### 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

効果: 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



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



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て



## 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。

- 手首・腕のストレッチ
- 太ももの裏のストレッチ
- 首の運動

## 2 太ももの裏のストレッチ 3 首の運動

- 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
- 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
- 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ます(15秒間)  
・左腕も同じように行います
- 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

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。

## いきいき百歳体操はどんな体操?

重りを使った筋力運動の体操です。0kg~2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イス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、つまづかなくなった!

イス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

二の腕が細くなった



## 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

恵庭市保健福祉部保健課(保健センター)  
電話 0123-37-4121