

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。

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。

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった！

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♪

～参加者の声～

二の腕が細くなった



いきいき百歳体操

熊本県版



※ 体操での注意事項

- 百歳体操のこの運動は、「無理をせず、ゆっくり」と行うこと。
- 腰や腕、脚などの「体の痛み」がある場合は体操を控えるか、痛みのない範囲で行い。また、必要により実践前に診察を受けること。
- 「おもり」は、安易に増やさず、体力に合わせて控えめにすること。
- 「1.2…」の声に合わせ、「はずみ」を付けての体操は控えること。
- 脱水予防のために、体操前後や必要の都度「水分」を取ること。
- 体操中はいつもの通り「呼吸」し、声掛けの声だしなどもすること。
- おもりを落とすなどでの「ケガ」が無いように注意すること

いきいき百歳体操

熊本県版



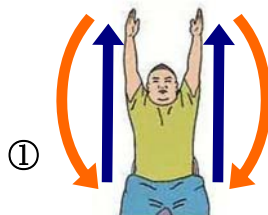
準備体操

重り ● :なし ● :あり

体操の手順： → → →

1. 深呼吸(右左同時に2回)

- 大きく鼻から息を吸いながら「1,2,3,4」で両腕を前から上にあげる。
- 口から息を吐きながら「5,6,7,8」で両腕をゆっくりおろす。



2. 肩と脇腹の伸ばし(右左交互に2回)

- 左手を腰にあて、「1,2,3,4」で右の手のひらを自分に向けて上にあげ、体を左に倒し、「5,6,7,8」でもどす。



3. 体ねじり(右左交互に2回)

- 両手を前に水平にあげて、「1,2,3,4」で体を右にねじり、「5,6,7,8」で正面にもどす。



いきいき百歳体操

熊本県版



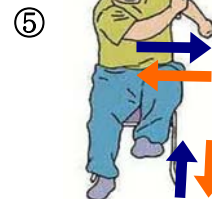
4. 首の運動(右回し2回、左回し2回)

- 首を前に倒してから、「1,2,3,4,5,6,7,8」で右に首をゆっくり回し、2回繰り返す。



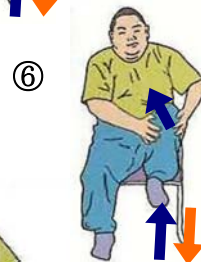
5. 足踏み(右左交互に4回を2回)

- 「1,2,3,4,5,6,7,8」に合わせて、右側から両手を大きく右左交互に振りながら、足も右左交互に足踏みをする。



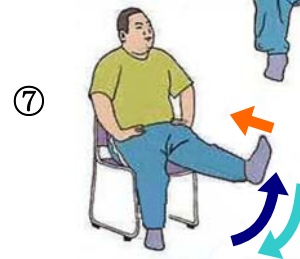
6. 股関節の運動(右1回、左1回)

- 右足のひざを抱えて胸の方に引き寄せ、「1,2,3,4,5,6,7,8」で足をもともどす。



7. 膝伸ばし運動(右左交互に2回)

- 「1,2,3」でゆっくりと右足をつま先まで伸ばし、「4」でつま先を自分の方に引く。
- 「5,6,7,8」で元にもどす。



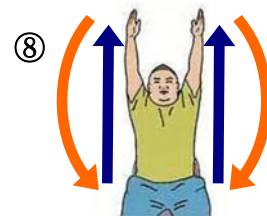
いきいき百歳体操

熊本県版



8. 深呼吸(右左同時に2回)

- 大きく鼻から息を吸いながら「1,2,3,4」で両腕を前から上にあげる。
- 口から息を吐きながら「5,6,7,8」で両腕をゆっくりおろす。



筋力運動(“茶色”の項目はおもりバンドを使用)

※ 手首に重りをつけ、両手を軽くにぎる。

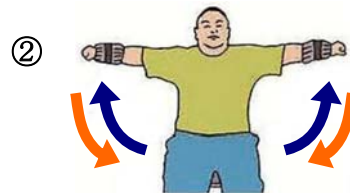
1. 腕を前に上げる運動(右左同時に10回)

- 「1,2,3,4」で肩の高さに両腕を前にあげる。
- 「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろす。



2. 腕を横に上げる運動(右左同時に10回)

- 「1,2,3,4」で肩の高さに両腕を横にあげる。
- 「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろす。



いきいき百歳体操

熊本県版



● 3. 腕の曲げ伸ばし運動 (右10回、左10回)

- ・ 「1,2,3,4」で右腕の肘を曲げ上にあげる。
- ・ 「5,6,7,8」でゆっくりと元にもどす。

※ 手首から重りをはずす。

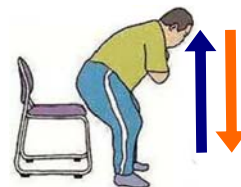
③



● 4. 椅子からの立ち上がり運動 (10回 × 2)

- ・ 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引き、両腕を胸の前で交差する。
- ・ 前かがみで「1,2,3,4」で立ち上がり起立する。
- ・ 「5,6,7,8」でゆっくりと椅子に座る。

④

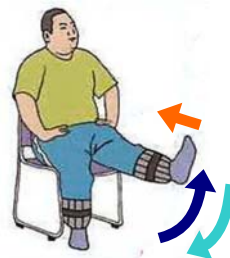


※ 足首に重りをつける。

● 5. 膝を伸ばす運動 (右10回、左10回 × 2)

- ・ 「1,2,3」で右足をつま先までゆっくりと伸ばし、「4」でつま先を自分の方に引く。
- ・ 「5,6,7,8」で元の位置にゆっくりもどす。

⑤



いきいき百歳体操

※ 椅子の後ろに回る。



- 6. 脚の後ろ上げ運動(右10回、左10回)
- ・ 椅子の背もたれをつかんで垂直に立つ。
 - ・ 「1,2,3,4」で、右足の膝を曲げて後に伸ばす。
 - ・ 「5,6,7,8」で元の位置にゆっくりもどす。

⑥



- 7. 脚の横上げ運動(右10回、左10回)
- ・ 椅子の背もたれをつかんで垂直に立つ。
 - ・ 「1,2,3,4」で右足を横に上げる。
 - ・ 「5,6,7,8」で元の位置にもどす。

※ 足首から重りをはずす。

⑦



整理体操

- 1. 肩の運動(1回)
- ・ 両手を組んで真上にあげ、息を止めないで「1,2,3,……,14,15」(15秒間)まで上に伸ばす。

①



いきいき百歳体操

熊本県版



2. 手首・腕のストレッチ (右1回、左1回)

- ・ 右腕の手のひらを上に向けて伸ばす。
- ・ 左手で右手の指4本を手前に引いて、「1,2,3,……,14,15」(15秒間)まで伸ばす。

②



3. 太ももの裏のストレッチ (右1回、左1回)

- ・ 椅子に浅く腰を掛けて、右足を右斜め前に出して、つま先を伸ばす。
- ・ 両手を重ねた手の指先を、体を前に倒して右足の先に「1,2,3,……,14,15」(15秒間)まで伸ばす。

③



4. ふくらはぎのストレッチ (右1回、左1回)

- ・ 椅子に浅く腰を掛けて、右足を右斜め前に出して、つま先を立てる。
- ・ 体を前に倒して、両手を重ねた手の指先を、右足の先に「1,2,3,……,14,15」(15秒間)まで伸ばす。

④



5. 首の運動 (右回し2回、左回し2回)

- ・ 首を前に倒して、「1,2,3,4,5,6,7,8」で右に首を回し、それを2回繰り返す。

⑤

