

いきいき百歳体操

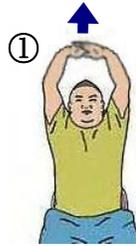
90歳を超えてからでも
体力をつけることができます!

「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。

整理体操

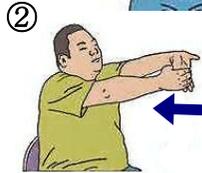
1. 肩の運動(1回)

- 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。



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。



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。



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。



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。



- ❖ 『短縮版』は、筋力運動の「効果の説明」と標準2回繰り返しの「4. 椅子からの立ち上がり運動」と「5. 膝を伸ばす運動」の繰り返しを省略しております。

- ※ このパンフレットは、高知県高知市健康福祉部高齢者支援課で作成、発行されたパンフレットの解説文やイラストを使用し、他に熊本県版ビデオに合わせて一部の文章やイラストなどを修正、編集して作成しています。
また、熊本県で制作した動画の「いきいき百歳体操」は、YouTube のサイトを開き、『百歳体操 くまもと』で検索して下さい。

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~

この腕が細くなった



※ 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…」の声に合わせて、「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

※ このパンフレットは、A4 両面印刷 2 二つ折りです!

準備体操

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。

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)

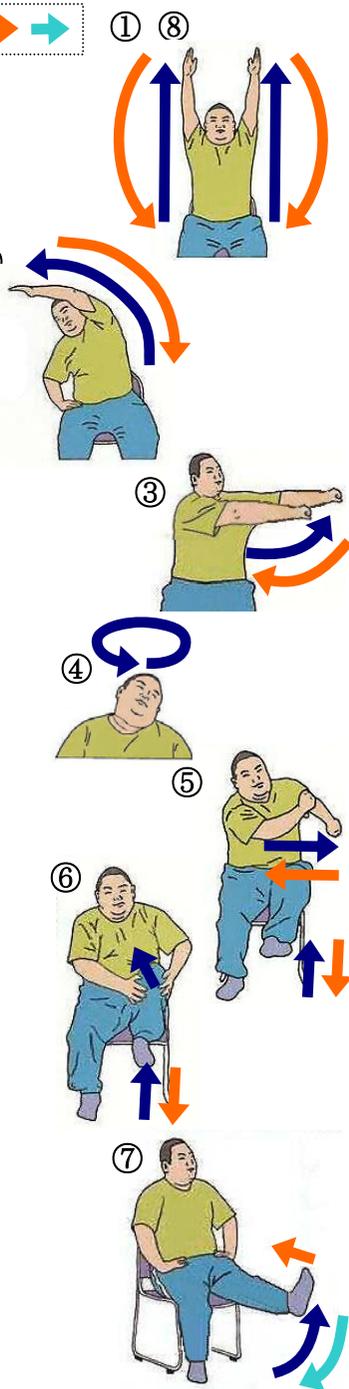
- 右足のひざを抱えて胸の方に引き寄せ、「1,2,3,4,5,6,7,8」で足をもとにもどす。

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。

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 (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。

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。

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。

※ 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。

※ 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。

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。

