

いきいき百歳体操

～いくつになっても体力や筋力をつけることはできます～

「年をとると運動をしても効果がない」と思っていないですか？
地域みなさんと一緒に「いきいき百歳体操」をして“体力”や“筋力”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せんか？

いきいき百歳体操とは

自分の体力に合わせ、1本200gのおもりの本数を調整しながら運動し、筋力アップを図ります。



かこがわ ウェルビーポイント対象

体操を1年間継続し、かこがわウェルビーポイントを貯めよう！



体操を続ける効果

筋力がついてくるので、
体が軽くなったり、
動くことが楽になってきます。
転びにくくもなります。

毎日体操をしない といけないの？

筋力運動は週1～2回程度で
よいといわれています。
1回運動したら2～3日休んで
運動したほうが、筋力がつきやすくなります。

< 安全に体操をするために >

- ① 血圧測定を行う ※以下の場合には体操を中止
収縮期(最高)血圧 180mmHg以上
拡張期(最低)血圧 110mmHg以上
脈拍(回/分) 100回以上、50回以下
- ② 椅子の周りに物を置かない
- ③ スリッパをはいたまま体操をしない
- ④ お茶等の水分を補給する

< 基本姿勢 >



背もたれにもたれない



足を肩幅に開く
足の裏を床につける

加古川市

【電話】 079-421-2044

「いきいき百歳体操」は、高知市で考案された体操です。

禁 無断転写

H30.4 改訂

さっそくやってみましょう！

いきいき百歳体操は、椅子に座り準備体操、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と声に出して数を数えます。

筋力運動中に息を止めると急激に血圧が上昇するおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎましょう。

※無理は禁物！

体調がすぐれない時や、運動中に関節に痛みがある時は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

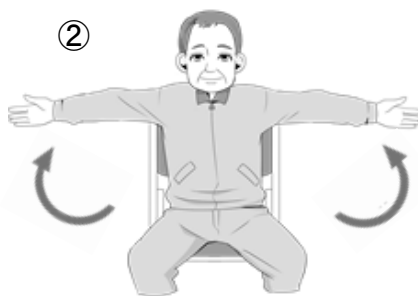
準備体操 ～4種類～

1から4の動作をかけ声にあわせて行います

1. 深呼吸

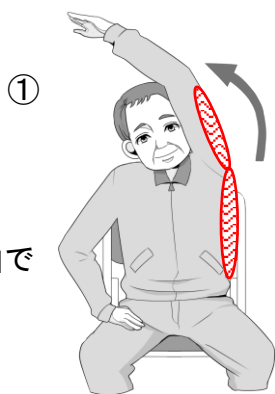


- 鼻から息を吸いながら両腕をあげます
- 口から息を吐きながら両腕をおろします

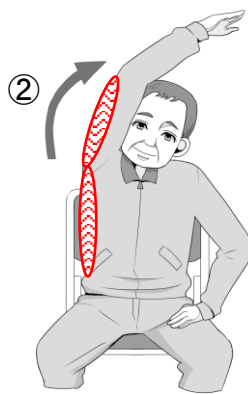


- 鼻から息を吸いながら腕を左右に開き胸を開くようにします
- 口から息を吐きながら両腕をおろします

2. 肩とわき腹を伸ばす運動（左右2回ずつ）



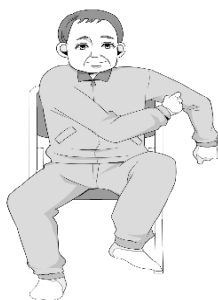
- 右手を上「1, 2, 3, 4」で左に体を傾けわき腹を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」で戻ります



- 上にあげる手を左手にかえます
- 「2, 2, 3, 4」で右に体を傾け「5, 6, 7, 8」で戻ります

3. 足踏み

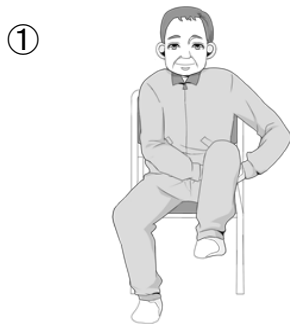
★腕を前後に振り肩甲骨を動かします



- 椅子に座った姿勢で足踏みします

4. 股関節の運動

※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている人はこの運動を控えてください



- 両手で右側の膝を抱え胸の方に引き寄せます



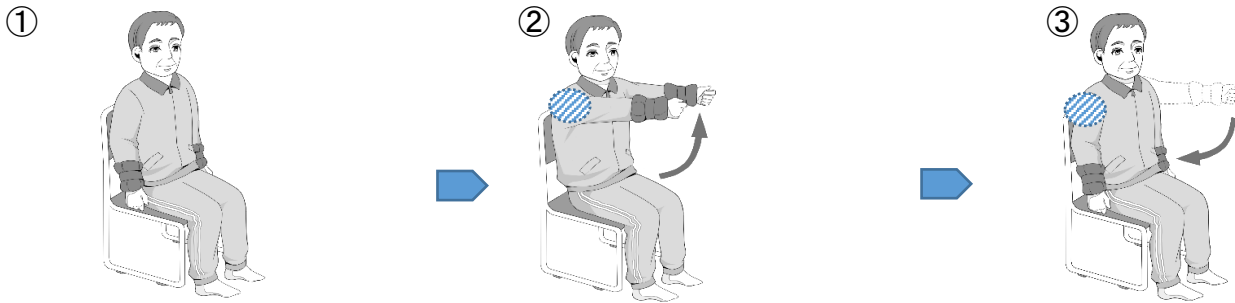
- 同様に左側も行います

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)からの起き上がりなどの動作が楽になります。



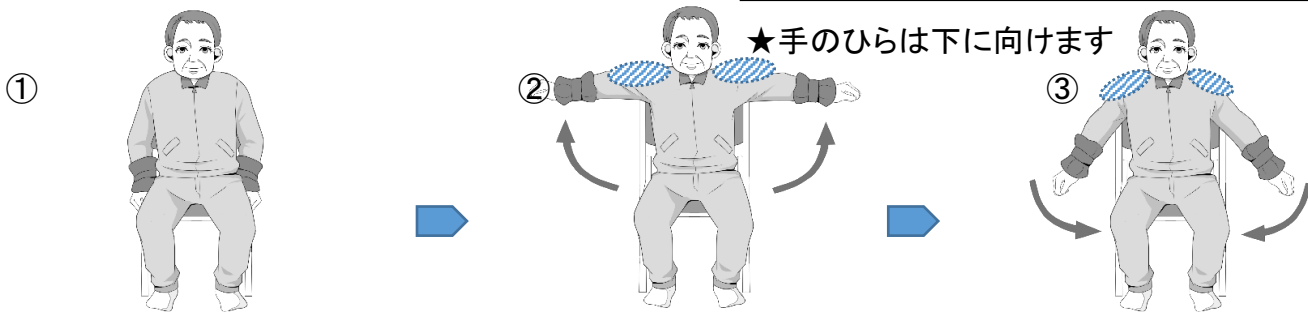
●手首におもりをつけて
両手を軽く握ります

●「1, 2, 3, 4」で肩の高さ
まで腕をあげます
★手のひらは内側に向けます

●「5, 6, 7, 8」で元の位置
まで腕をおろします

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)からの起き上がりなどの動作が楽になります。



★手のひらは下に向けます

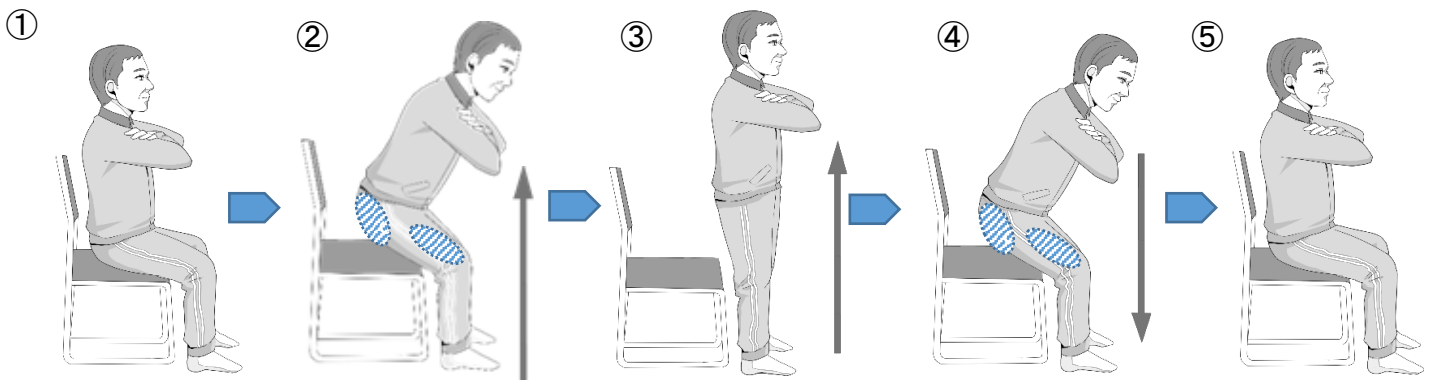
●手首におもりをつけて
両手を軽く握ります

●「1, 2, 3, 4」で肩の高さ
まで腕をあげます

●「5, 6, 7, 8」で元の位置
まで腕をおろします

3. 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋、大臀筋) 2セット

効果：階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみなどの動作が楽になります。



●足の裏がしっかり床に
着くように座ります
●両足を肩幅程度に開き
足を少し後ろに引きます

●「1, 2, 3, 4」でゆっくり
と立ち上がります

●「5, 6, 7, 8」でゆっくりと
椅子に座ります

※ 膝がつま先より前にならないようにしましょう。
※ 立ち座りのときに膝が内股、外股にならないように注意しましょう。

4. 膝を伸ばす運動 2セット (大腿四頭筋)

効果: 階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみなどの動作が楽になります。

- 足首におもりをつけます
- 椅子に浅く腰かけます
- 「1, 2, 3, 4」で右膝を伸ばします
- つま先もしっかり自分の方にむけるようにします

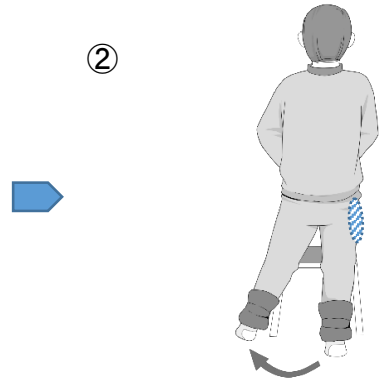
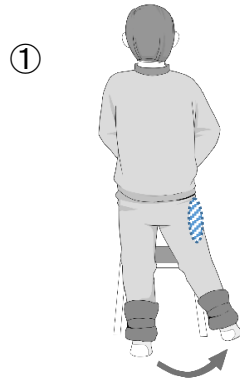


- 「5, 6, 7, 8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら左足も同じように行います

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程度でつま先が外側に向かないよう前に向けます
- ※ 背の高い人は椅子では体勢が崩れやすいので壁などを利用してよいでしょう



- 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」で右足を横にあげます
- 「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

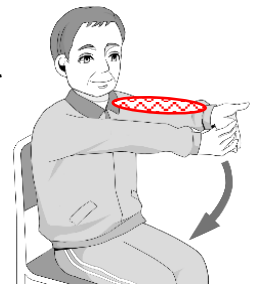
整理体操 ~4種類~

おもりをはずして、1から3の動作を15カウント1回ずつ行います
最後に深呼吸(準備体操)を行います

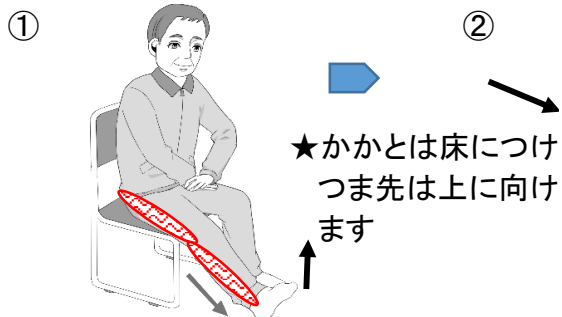
1. 手首・腕のストレッチ

- 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カウント)
- 左腕も同じように行います

★ 指先を下に向け手のひらを相手に見せる



2. 太ももの裏のストレッチ



★ かかととは床につけてつま先は上に向けます



顔は前を向きます

- 椅子に浅く腰掛けて、右足を前に伸ばします

- 両手を足のつけ根に置き、背筋を伸ばし上体をゆっくり前に倒します(15カウント)
- 左足も同じように行います

3. 首の運動 (左右2回)



- 「1, 2, 3, 4」でゆっくり首を右に倒します
- 「5, 6, 7, 8」で戻ります
- 左も同じように行います