

いきいき百歳体操

～スペシャル版～

いきいき百歳体操はロコモティブシンドローム予防を目的とした筋力アップを図る体操です。重さを調整できるおもりを使用し椅子に座ってゆっくりと体を動かすことにより、筋力をアップさせ高齢になっても、自立した日常生活を送れることを目的に行います。

トレーニングの5原則 ～トレーニングの効果を得るために大切なこと～

- ①意識性の原則：トレーニングの内容や、鍛えている部分を意識する
- ②全面性の原則：身体全体を鍛える
- ③漸進性の原則：トレーニングに慣れてくると、負荷を上げることにより、筋力アップにつながる
- ④反復性の原則：継続することにより、トレーニング効果も持続する
- ⑤個別性の原則：個人のレベルにあったトレーニングを行う

< 安全に体操をするために >

- ①血圧測定を行う ※以下の場合は体操を中止
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。

H30.4. 改訂

禁 無断転写

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。

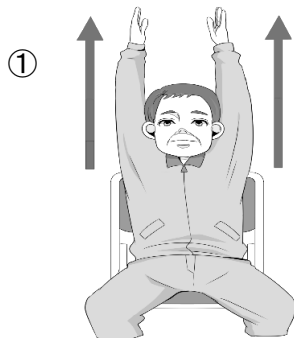
★無理は禁物！

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 ～8種類～

1から8の動作をゆっくり数を数えながら行います
(8はもう一度深呼吸です)

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

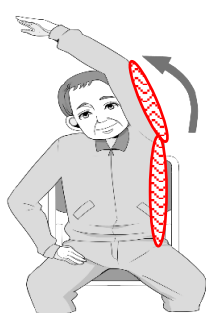
②



- 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

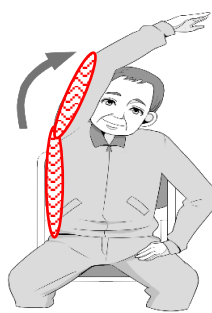
2. 肩とわき腹を伸ばす運動 (左右2回ずつ)

①



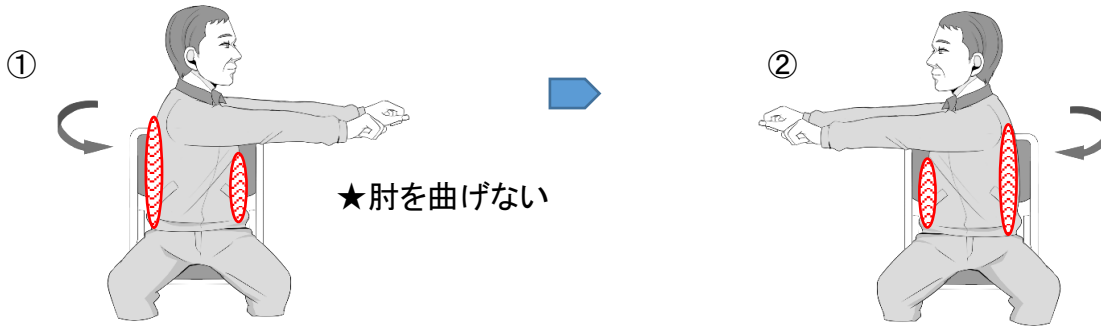
- 右手を上「1,2,3,4」で左に体を傾け「5,6,7,8」で戻ります

②



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

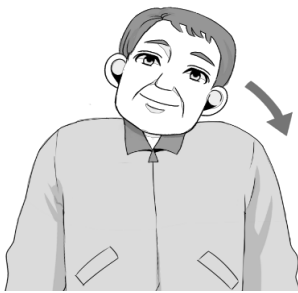
3. 体ねじり（左右2回ずつ）



★肘を曲げない

- 両手を軽く握り、手のひらを下にして腕を前に上げます
- 「1,2,3,4」で上半身を横に向けます
- 「5,6,7,8」で正面に戻ります

4. 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

5. 足踏み

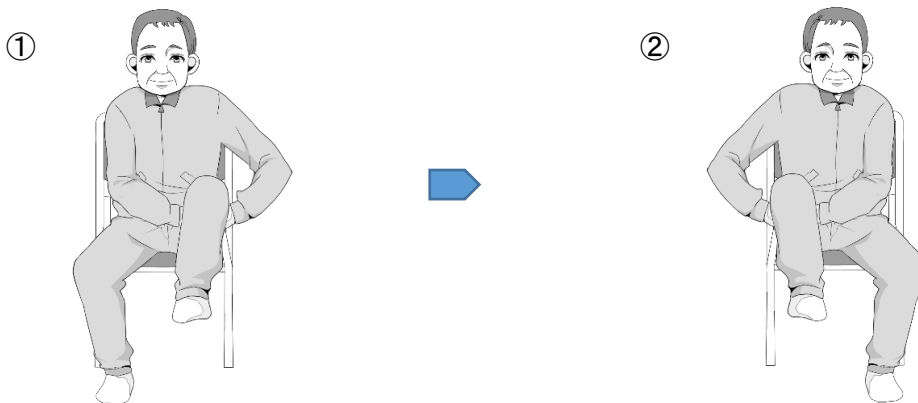
★腕を前後に振り、肩甲骨を動かします



- 椅子に座って足踏みをします

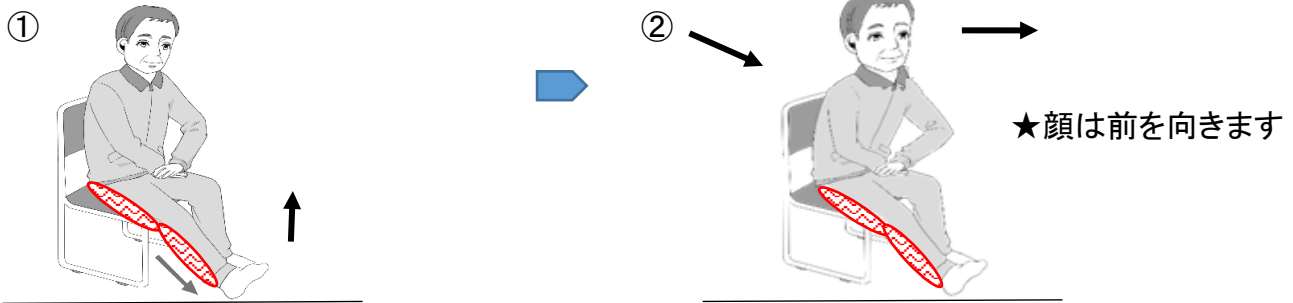
6. 股関節の運動

※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



- 両手で右側の膝の後ろを抱え、胸の方に引き寄せます
- 同様に左側も行います

7. 太ももの裏のストレッチ



- 椅子に浅く腰掛けて右足を前に伸ばします
- かかととつま先は床につけ、つま先は上に向けます

※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

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

体操の注意

◎おもりについて

いきいき百歳体操を2～3回行って、楽だと感じたらおもりを1本増やしてください。おもりをつけてしんどい、きつと感じたら、体を痛める原因となるので、おもりを減らします。

◎体をゆっくり動かします

反動はつけず、ゆっくり動かすことで、運動の効果が高まります。

◎痛みについて

関節に炎症症状（赤み・腫れ・熱感や強い痛み）がある場合は運動を控えましょう。慢性的な痛みの場合は、痛みの出ない範囲で行ってください。

運動中に関節の痛みを感じた場合は運動を控えるか、痛みのない範囲で実施しましょう。

首や足・腰の手術をしたことがある方は、かかりつけ医と相談して運動をしましょう。

◎脱水予防について

高齢者の体内の水分量は若い頃と比べて減少しており、50%くらいになっています。また、のどが渴いたと感じる機能が低下し、脱水に気づきにくくなります。体操前、体操中、体操後、いつでも水分補給できるように、飲み物を手の届くところに置いておきましょう。

筋力運動 ～7種類～

1 から 7 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。



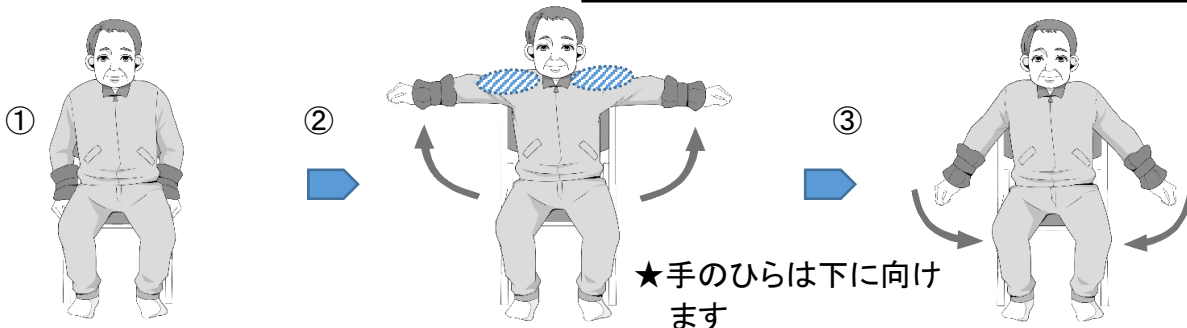
●手首におもりをつけて親指が正面を向くように両手を軽く握ります

●「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

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。



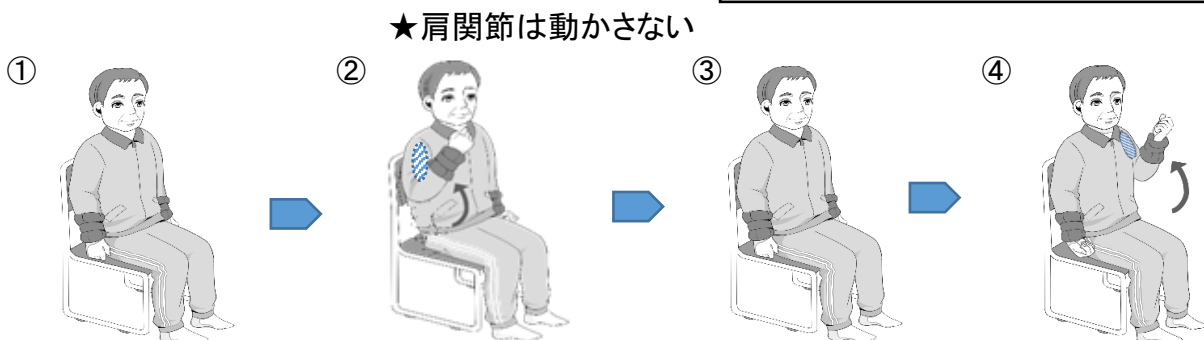
●手首におもりをつけて手のひらを下に向け両手を軽く握ります

●「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. 腕の曲げ伸ばし運動（上腕二頭筋）

効果：両手を使う家事や物を持ち上げる動作が楽になります。



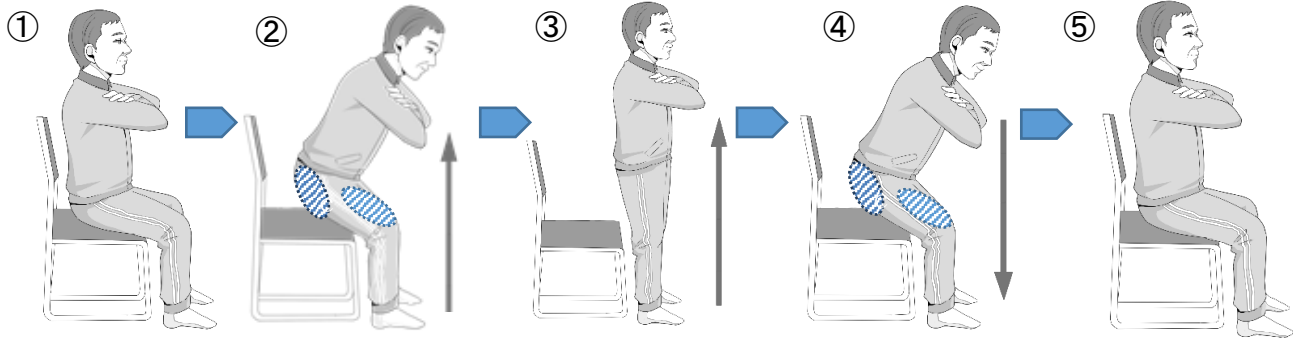
●手のひらは上を向くようにし軽く握ります
●肘は体につける

●「1,2,3,4」で肘を曲げ「5,6,7,8」で元の位置にもどします

●左腕も同様に行います

4. 椅子からの立ち上がり 2セット
(大腿四頭筋、大殿筋)

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

※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

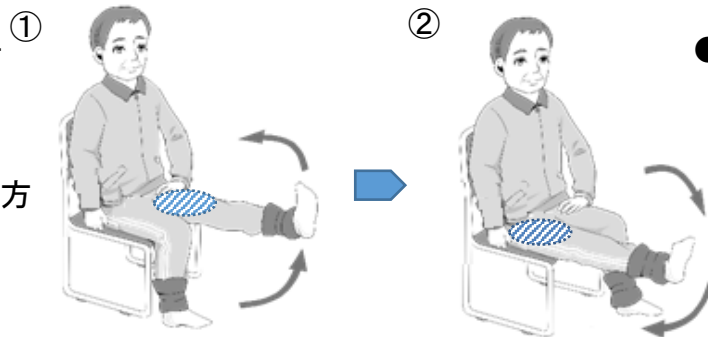
※立ち座りのときに膝が内股、外股にならないように注意しましょう。

●「5,6,7,8」でゆっくりと椅子に座ります

5. 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。

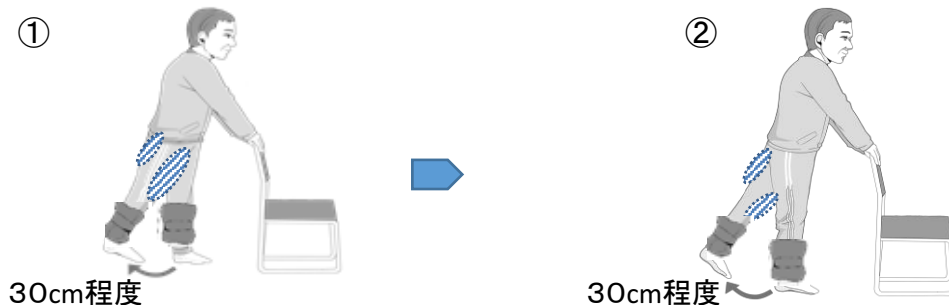
- 足首におもりをつけます
- 椅子に浅く腰かけます
- 「1,2,3,4」で右膝を伸ばします
- つま先もしっかり自分の方にむけるようにします
- 「5,6,7,8」で元の位置までおろします



●右足が10回終わったら左足も同じように行います

6. 足の後ろ上げ運動
(大腿四頭筋、大腿二頭筋)

効果：浴槽の出入り、床からの立ち上がり、しゃがみなどの動作が楽になります。



- 椅子の後ろ側に立ち両手で背もたれを持ちます
- 「1,2,3,4」でゆっくりと右足を後ろへ上げます
- 「5,6,7,8」で足をおろしゆっくり10回行います

●右足が10回終わったら同様に左足も行います

※上げた側の膝が曲がらないようにし、足先が下を向かないようにします。

※足を上げる幅は30cm程度にします。

※1回ごとに足は床に着けます。

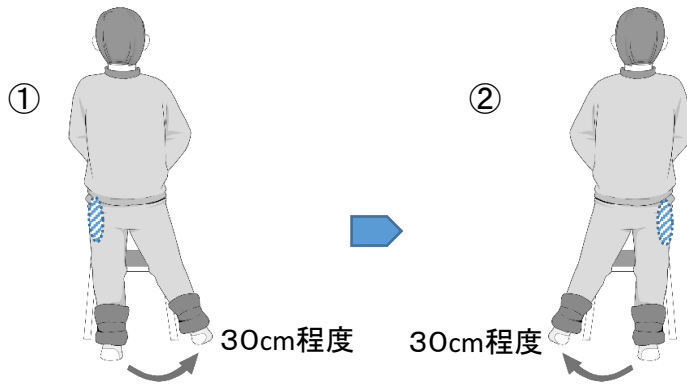
7. 足の横上げ運動（中殿筋）

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
でつま先は前へ向けます

※背の高い人は椅子では体勢が
崩れやすいので壁などに手をつ
いてもよいでしょう

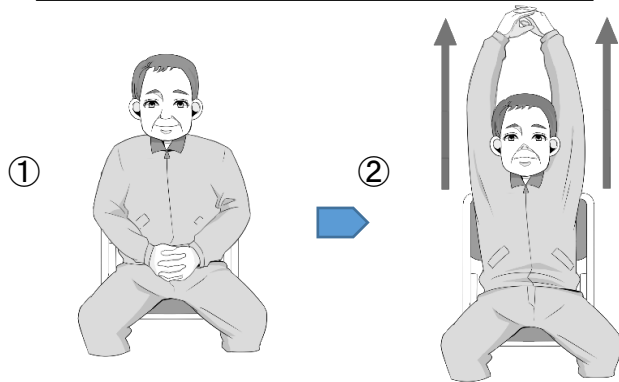


- 椅子の背もたれを両手で持って立ちます
- 「1,2,3,4」で右足を横にあげます
- 「5,6,7,8」で右足を元の位置までもどします
- 右足が10回終わったら左足も同じように行います

整理体操 ～5種類～

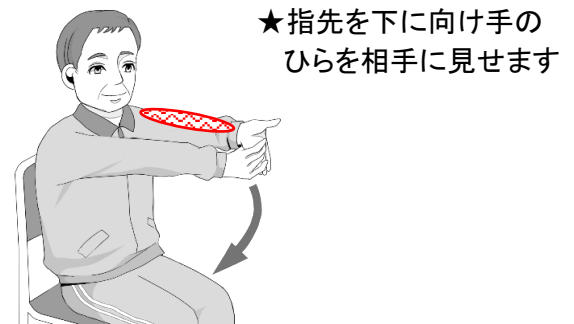
おもりをはずして1から3を15カウント1回ずつ、ゆっくり数を数えながら行います。
(5は深呼吸です。)

1. 肩の運動



- 両手を正面で組み腕を真上に上げて伸ばします
そのまま15カウント数えます

2. 手首・腕のストレッチ



★指先を下に向け手の
ひらを相手に見せます

- 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

3. 太ももの裏のストレッチ



★かかととは床につけ
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す(15カウント)
- 左足も同じように行います

- 「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