

# いきいき百歳体操

いきいき  
レッツ!  
チャレンジ!

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。  
※体操中は1、2、3、4と声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると**血圧の急激な上昇**を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。  
※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でない範囲で行ってください。

## 準備体操 4種類

- 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



- 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
- 続けてもう1回行います

### ②肩と脇腹を伸ばす運動



- 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります



- 上にあげる手を左手に替えます
- 「2、2、3、4」で右に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

### ③足踏み



- 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります

### ④股関節の運動



- 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
- ※股関節、膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

## 筋力運動 5種類

- ①腕を前に上げる運動（三角筋） ②腕を横に上げる運動（三角筋） ③椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋） ④膝を伸ばす運動（大腿四頭筋） ⑤足の横上げ運動（中臀筋）
- 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



- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- 「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）からの起きあがり等の動作が楽になります



- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- 「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） 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



- 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

### 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



- 足首に重りをつけます
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします



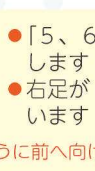
- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

### 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



- 足首に重りをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1、2、3、4」で右足を横に上げます



- 「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

※体が横に向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ます



## 整理体操 3種類

- ①手首・腕のストレッチ
- ②太ももの裏のストレッチ
- ③首の運動

重りはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

### ①手首・腕のストレッチ



- 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ていきます(15秒間)
- 左側も同じように行います

### ③首の運動



- 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

### ②太ももの裏のストレッチ



- 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ります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