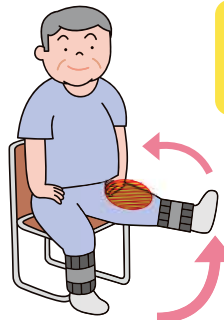
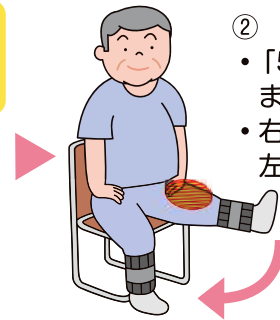


4

膝を伸ばす運動（大腿四頭筋＝)

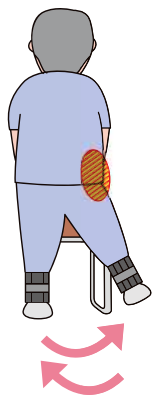
効 太ももの前の筋肉を鍛え、階段の昇り降り、立ったり座ったりの動作が楽になります。

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

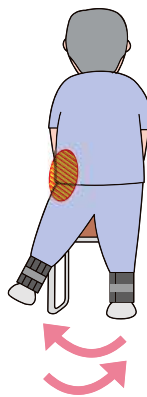


- ②
- 「5、6、7、8」で元の位置までゆっくりおろします。
  - 右足が10回終わったら、左足も同じように行います。

5

足の横上げ運動（中殿筋＝)

- ①
- 足首に重りをつけます。
  - イスの背もたれを両手でつかんで立ちます。
  - 「1、2、3、4」で、右足を横にゆっくり上げます。
  - 「5、6、7、8」で右足を元の位置までゆっくりもどします。



効 おしりの横の筋肉を鍛え、バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。

- ②
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います。
  - ※体が横に傾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注意します。

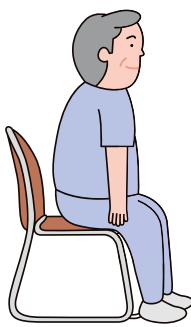
## 整理体操 3種類

重りをはずして、各動作を数を数えながら（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
- 2 太ももの裏のストレッチ
- 3 首の運動

2

## 太ももの裏のストレッチ



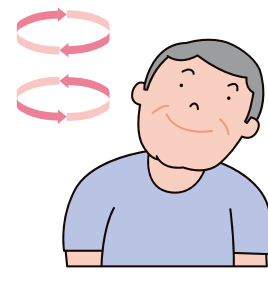
- ①
- イスに浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします。
  - ※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください。



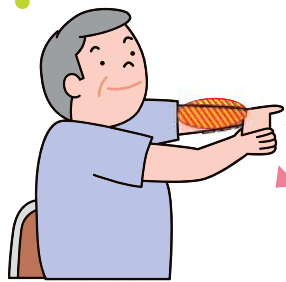
- ②
- 背すじを伸ばしたまま、両手を重ねた腕を右足の方向にし、体を前へ倒します。
  - 左側も同じように行います。

3

## 首の運動



- 目を開けたまま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。

手首・腕のストレッチ＝

- ①
- 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。
  - 左腕も同じように行います。

奥州市

みんなのできる介護予防



通いの場「よさってくらぶ」

## いきいき百歳体操

準備体操 (4種類) 筋力運動 (5種類) 整理体操 (3種類)

## 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」と思っていないですか？「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。  
2.0kg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。

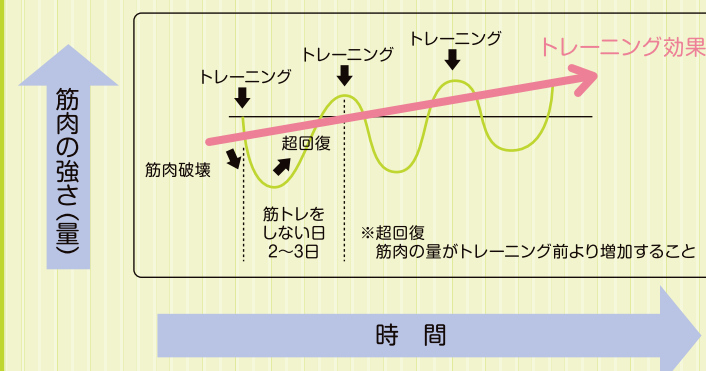
## 体操するとどうなるの？

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。

## 「よさる（寄り合う）」とこんないいこと！

「交流の場になる」「閉じこもり予防になる」  
「人と人とのつながりができる」「継続できる」などいろいろな利点があります。

## 筋力を強化するには、週に1～2回の筋トレが効果的！



## 参加者の声

イスから立ち上がるのが楽になった！  
腰の痛みもなくなってきた。

気持ちが明るくなった♪

などなど効果を実感した声が届いています

体力がついた！

仲間ができた！

お問い合わせ

奥州市地域包括支援センター

〒023-8501 岩手県奥州市水沢区大手町一丁目1番地  
電話：0197-34-2199 FAX: 0197-51-2373

●高知市のパンフレットを改編

# いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、イス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ため)

※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。

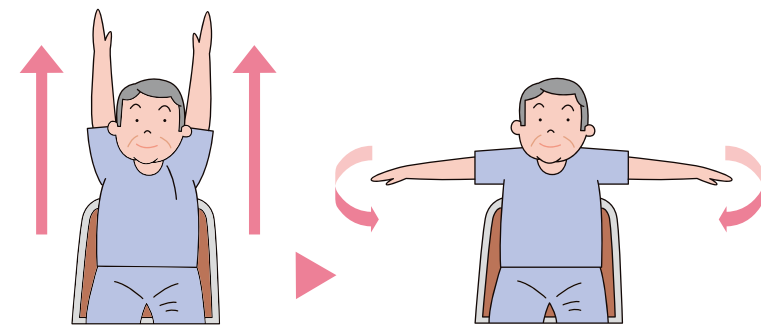
## 準備体操 4種類

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
- 2 肩と脇腹を伸ばす運動
- 3 足踏み
- 4 股関節の運動

1

### 深 呼 吸

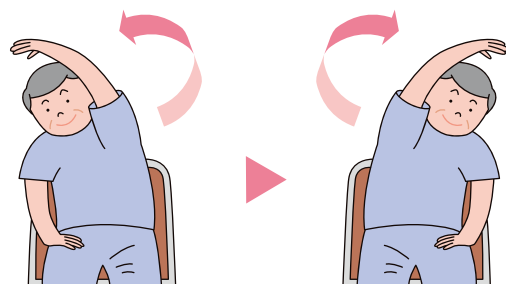


- ① 鼻から息を吸いながら両腕をあげます。
- ② 口から息を吐きながら両腕をおろします。  
・続けてもう1回行います。

2

### 肩と脇腹を伸ばす運動

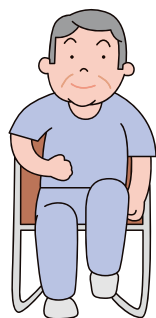
- ① 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります。



- ② 上にあげる手を左手に変えます。  
・「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

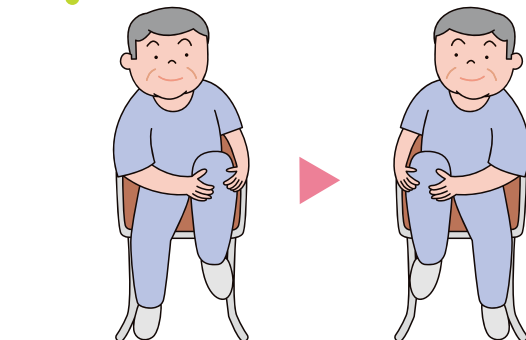
### 足 踏 み



- ・イスに座った姿勢で足踏みをします。
- ※股関節の手術（人工関節）をしている方は、腕ぶりだけ行いましょう。

4

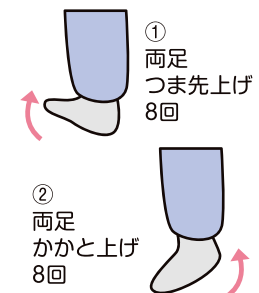
### 股関節の運動



- ① 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます。
- ② 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、

左図の運動ではなく、つま先上げ、かかと上げを行いましょう。



## 筋力運動 5種類

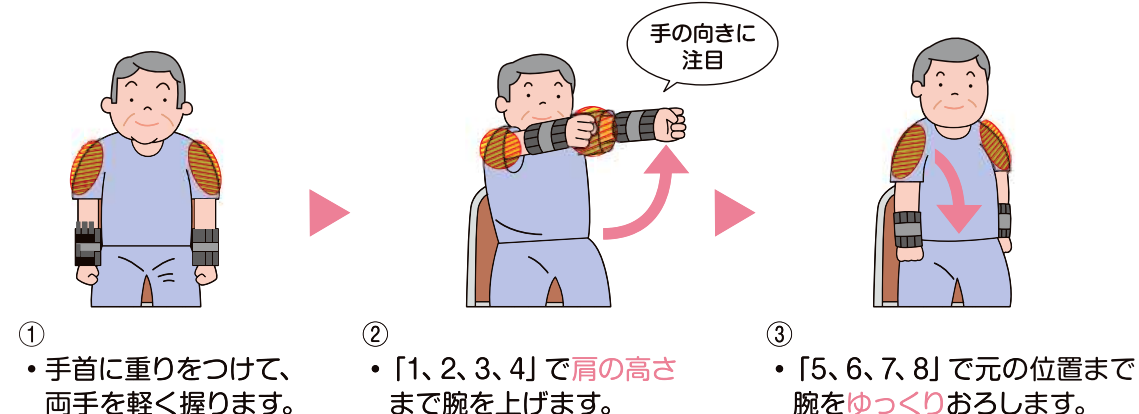
1から5の動作を、各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

1

### 腕を前に上げる運動（三角筋＝●）

#### 効 果

腕の前の筋肉を鍛える運動で、物を持ち上げる動作が楽になります。



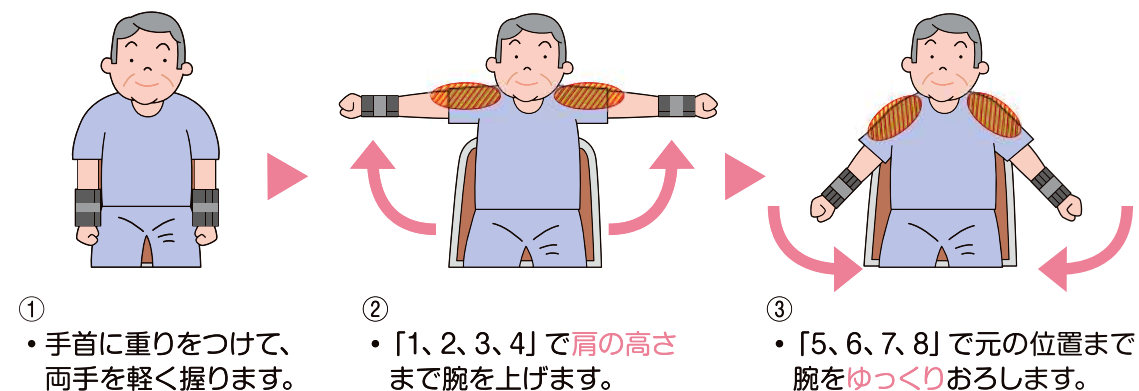
- ① 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。
- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。
- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をゆっくりおろします。

2

### 腕を横に上げる運動（三角筋＝●）

#### 効 果

肩の横の筋肉を鍛える運動で物を持って歩いたり、ベッド（布団）から、起き上がったたりする等の動作が楽になります。



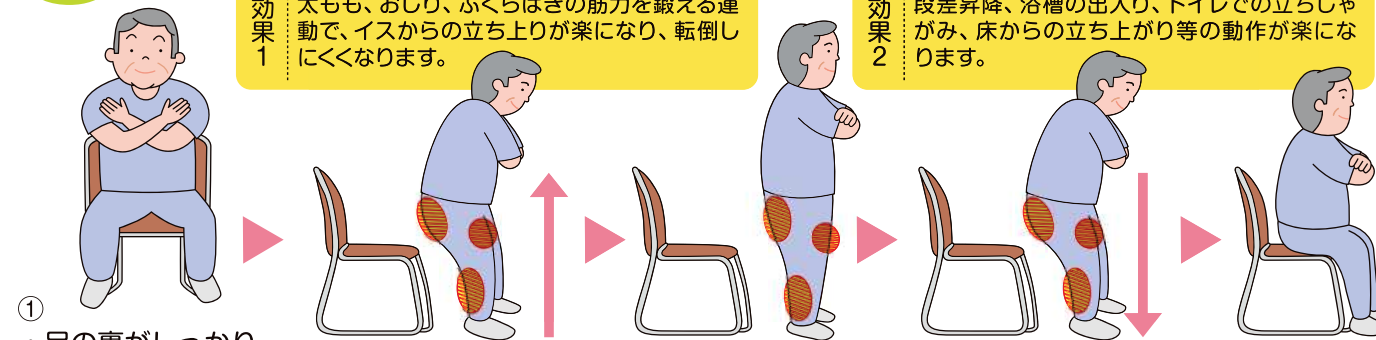
- ① 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。
- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。
- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をゆっくりおろします。

3

### イスからの立ち上がり（大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋＝●）

効果1 太もも、おしり、ふくらはぎの筋力を鍛える運動で、イスからの立ち上がりが楽になり、転倒しにくくなります。

効果2 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。



- ① 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。
- ② 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。
- ③ 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります。