



© Kishiwada City 2011

いきいき百歳体操

- 筋力をつけることで、いつまでも元気に暮らせることを目的にした体操
- 高齢者の健康を維持する柔軟性運動・筋力運動・バランス運動で構成されている
- 週2回が効果的だが、少なくとも週1回は実施する
- おもりを手首・足首につけ、椅子に座って、ゆっくりした動きで筋力を鍛える
- 身近な会場で、体操することで交流の場になり、認知症予防にもつながる

✓ 運動前にチェック!!

- 身体はだるくないか
- 血圧は安定しているか
- 肩・膝・腰の関節は痛くないか
- 不整脈はないか

岸和田市介護保険課

〒596-8510 大阪府岸和田市岸城町7番1号

TEL: 072-423-9475 (直通)

無断複製禁止



運動時に注意すること

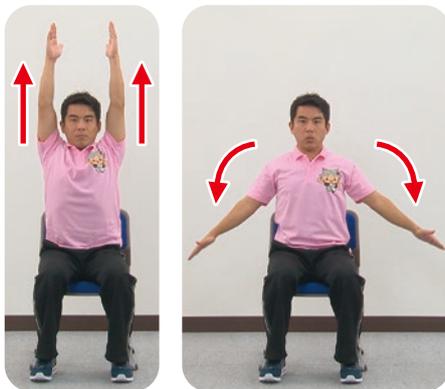
- 関節の痛みがある時は無理に行わない
- おもりを落として怪我をしないように
- 運動の速さをコントロールする
- 運動中は呼吸を止めないように数を数える
- 運動の前後は水分補給を!!

おもりの使い方

- おもりを段階的に増やすことで、筋力とバランス能力の向上を図れる

1 深呼吸

【2回】

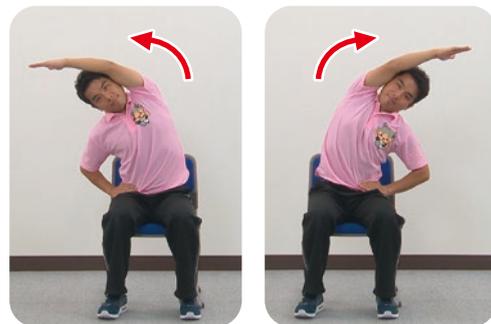


鼻から息を吸って、
口から息を吐く

2 肩とわき腹を伸ばす運動

(片手を上に上げて身体を横に倒す)

【左右交互に2回ずつ】



背すじを伸ばし、
腕を耳に近づける

準備体操

6 股関節の運動

(膝を抱えて胸に引き寄せる)

【左右8秒間ずつ】



膝が曲がりにくい場合は
太ももの後ろを抱える

7 膝伸ばし運動

スペシャル版のみ

(つま先までしっかり伸ばす)

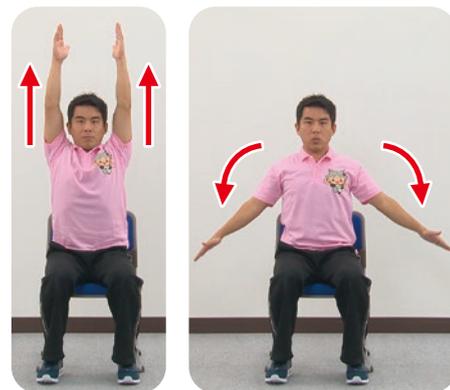
【左右交互に8秒間×2セット】



かけ声の「4」の時
つま先をしっかりと自分の
方に向ける

8 深呼吸

【2回】



鼻から息を吸って、
口から息を吐く

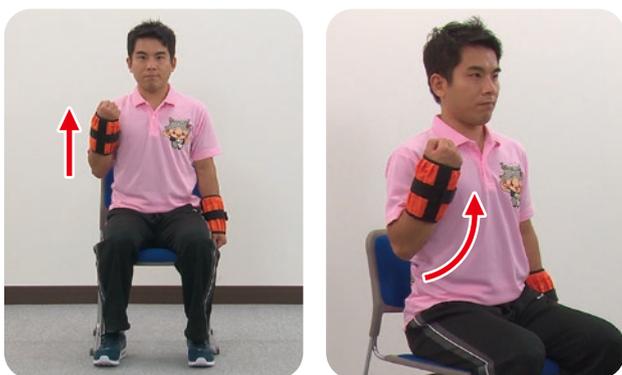
筋力

3 腕の曲げ伸ばし運動

スペシャル版のみ

(腕の前を鍛える)

- 👉 物を引き寄せたり、持ち上げるのが楽になる
- 【左右10回ずつ】

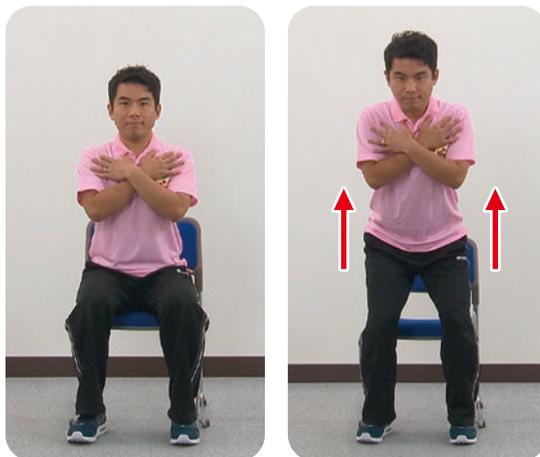


胸を張って、脇をしめる

4 椅子からの立ち上がり

(太もも・ふくらはぎを鍛える)

- 👉 転びにくくなる



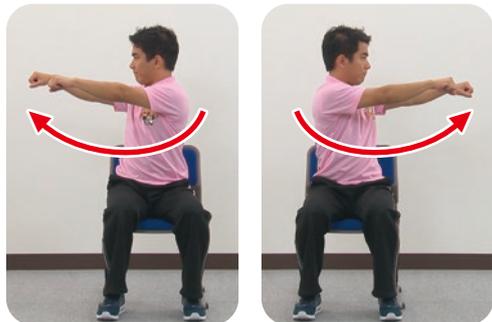
肩幅に足を広げて
膝が内側に入らないようにゆっくり
立ち座り

難しい場合は膝や
椅子を手で支える

準備体操

③ 身体ねじり スペシャル版のみ
(両手を前に伸ばして身体を左右にねじる)

【左右交互に2回ずつ】



脚を肩幅に広げて、
上半身だけねじる

④ 首の運動 スペシャル版のみ
(ゆっくり首を回す)

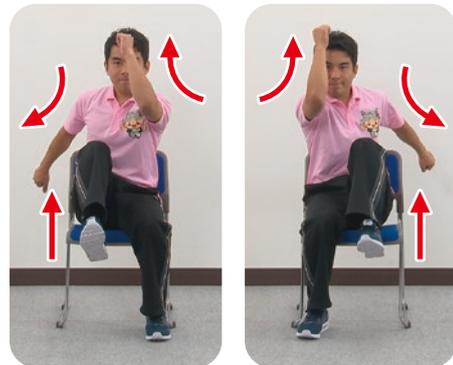
【左右8秒間×2セット】



背すじを
伸ばす

⑤ 足踏み
(両手を振りながら大きく足踏み)

【8秒間×2セット】



手と足が一緒にならないように

筋力運動

① 腕を前に上げる運動
(肩の前を鍛える)

物を持ち上げるのが
楽になる 【10回】



親指が上になるように 肩をすくめない

② 腕を横に上げる運動(肩の横を鍛える)

腕の上げすぎは、
肩を痛める原因になる

物を持ち歩いたり、起き上がり
が楽になる 【10回】



手の甲が上になるように



胸を張って

運動

⑤ 膝を伸ばす運動(太ももの前を鍛える)

【10回×2セット】

しっかり歩けるようになる 【左右10回ずつ×2セット】



かけ声の「4」の時に
つま先をしっかりと
自分の方に向ける

太ももに力が入って
いることを意識する



筋 力 運 動

6 脚の後ろ上げ運動 (おしりを鍛える)

スペシャル版のみ

👉 しっかり歩けるようになる 【左右10回ずつ】



前屈みにならないように
脚を上げる幅は
30cm程度

7 脚の横上げ運動(おしりの横を鍛える)

👉 歩く時、左右のふらつきがなくなる

【左右10回ずつ】



椅子に体重をかけすぎないように
脚を広げる幅は30cm程度

上から見たつま先



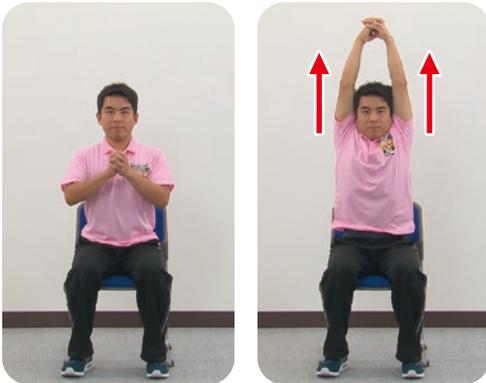
整 理 体 操

1 肩の運動

スペシャル版のみ

(両手を組んで真上に腕を伸ばす)

【15秒間】



背すじを伸ばす

2 手首・腕のストレッチ

(腕を前に伸ばし手の平を正面に向ける)

【左右15秒間ずつ】



肘をしっかりと
伸ばす

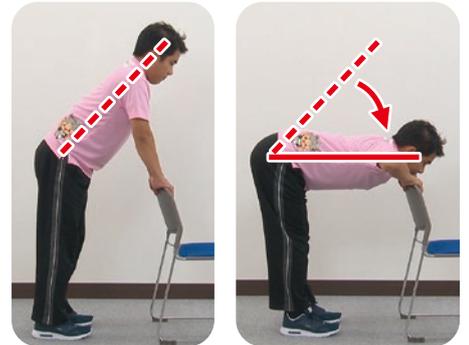


3 太ももの裏のストレッチ

スペシャル版のみ

(椅子につかまり膝を伸ばしておじぎ)

【15秒間】



背中が丸くならないように

整 理 体 操

4 ふくらはぎのストレッチ

スペシャル版のみ

(椅子につかまり片足ずつ伸ばす)

【左右15秒間ずつ】



かかとを床にしっかりつけて
前屈みにならないように

5 太ももとふくらはぎのストレッチ

簡易版のみ

(片足ずつ伸ばす)

【左右15秒間ずつ】



浅く座り、斜め前に
足を出して、つま先を上に向ける



反動をつけないように

6 首の運動

(ゆっくり首を回す)

【左右8秒間×2セット】



背すじを
伸ばす