

⑥足の後ろ上げ運動



両足に重りをつけましょう



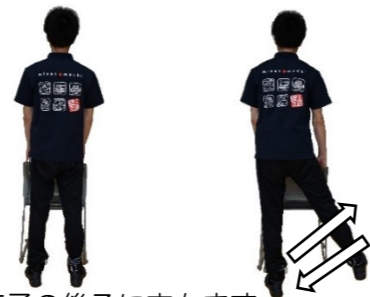
・椅子の後ろに立ちます。片足ずつ後ろへ上げ下ろしをします。

【効果】後ろに足をけり出して歩くことができるようになり、階段の上り下りが楽になります。

⑦足の横上げ運動



両足に重りをつけましょう



・椅子の後ろに立ちます。片足ずつ横へ上げ下ろしをします。

【効果】歩く時のふらつきが無くなり、転びにくくなります。

整理体操

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 肩の運動
- ② 肩と腕のストレッチ
- ③ 手首と腕のストレッチ
- ④ 太ももの裏のストレッチ
- ⑤ ふくらはぎのストレッチ
- ⑥ 首の運動

①肩の運動



・両手を組んで、真上に腕を伸ばします。

②肩と腕のストレッチ



・両手を後ろに回して、肩甲骨を引き寄せます。

③手首と腕のストレッチ



・腕を前に伸ばし、手のひらが前を向くようにして伸ばします。

④太ももの裏のストレッチ



・椅子に浅く腰かけます。片足を前に伸ばし、かかとを床につけ、両手をつま先に近づけるように体を前に倒します。

⑤ふくらはぎのストレッチ



・椅子の背につかまり、片足ずつ伸ばします。伸ばしたとき、かかとをしっかりつけましょう。

⑥首の運動



・ゆっくりと首をまわします。まずは時計回りに2回、続いて反時計回りに2回まわします。

無理のない範囲で日常生活に取り入れてみましょう。

【制作】 美里町生活支援体制整備事業
美里町長寿支援課：電話0229(32)2944
美里町社会福祉協議会：電話0229(32)2940

【監修】 (有)福寿

みさと

さあ！ やってみよう！！

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操ってどんな体操？

日常生活を送るうえで、必要な筋力を高めることを目的とした体操です。映像(DVD)を観ながら行う筋力トレーニングで、“おもり”を使うとより効果的です。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、無理をせずに行うことができます。

いきいき百歳体操は椅子に腰かけて
①準備体操
②筋力運動
③整理体操
を行います。



宮城県美里町
公認キャラクター
みさとまちこちゃん

どんな効果があるの？

- ①筋力運動をすることで筋力がつき、体が軽くなり、動くことが楽になることが期待できます。また、筋力がつくことで転倒しにくい体になるので、骨折等で寝たきりになるのを防ぐことができます。どの年齢の方でも筋量や筋力を維持し、回復させることができることが分かってきています。
- ②集会所など身近な場所で、地域の皆さんと一緒に取り組むことで、新たなつながりができたり、おたがいに気にかかけあったり、支えあいの地域づくりがすすみます。

健康
づくり

フレイル*
介護予防

関節
予防

人との
交流

見守り
あい

地域
づくり

*フレイルとは…加齢に伴い、心身機能が低下した状態のこと。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると要介護状態になる危険が高いと言われています。

どれくらいの頻度で体操するの？

筋力運動は週1～2回が良いと言われています。1回運動してから2、3日休んで筋肉の疲れをとったほうが、筋力がつきやすくなります。



はじめる前の注意点

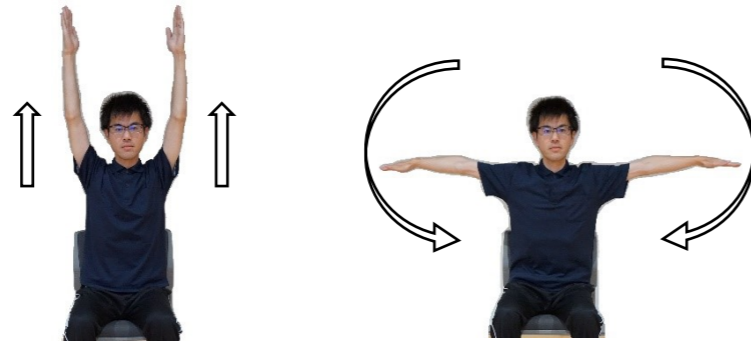
1. 体操中は息を止めずに「いち、に、さん…」と声を出して数を数えましょう。
2. 体調がすぐれない時や、関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。
3. 椅子の背もたれからは背中をできるだけ離して座りましょう。
4. 水分はこまめに補給しましょう。

準備体操

①～⑦の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 体をねじる運動
- ④ 首の運動
- ⑤ 足ぶみ運動
- ⑥ 股関節の運動
- ⑦ 深呼吸

① 深呼吸



・鼻から息を吸いながら両腕をあげます。

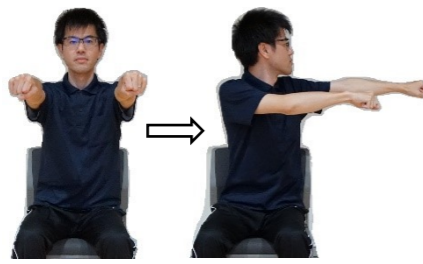
・口から息を吐きながら両腕をおろします。

② 肩と脇腹を伸ばす運動



・片手を上にあげ、反対の手を腰に当て、身体を横に倒します。左右交互に行います。

③ 体をねじる運動



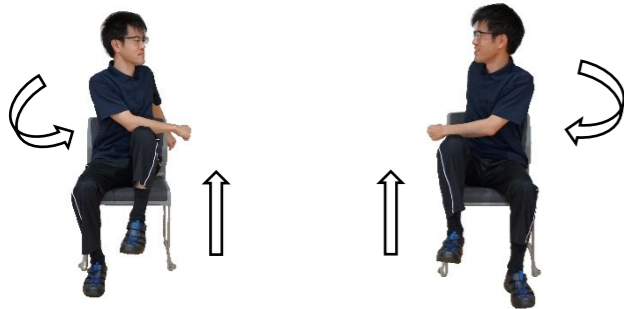
・両手を前に（肩の高さまで）あげて、身体を左右にねじります。左右交互に行います。

④ 首の運動



・ゆっくりと首をまわします。まずは時計回りに2回。続いて反時計回りに2回まわします。

⑤ 足ぶみ運動



・両手を振りながらその場で大きく足ぶみをします。（両手を右に振るときは右足を、左手を左に振るときは左足を上げます。）

⑥ 股関節の運動



・膝を抱えて胸に引き寄せます。左右交互に行います。

※膝を抱えるのが大変な方は太ももの裏を持ちましょう。

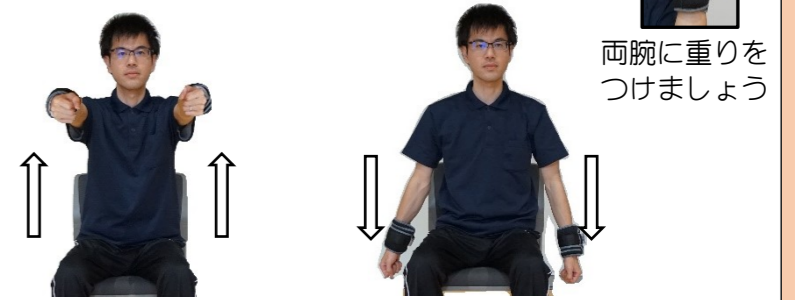
⑦ 深呼吸 (①を繰り返す)

筋力運動

両腕または両足に重りをつけて行う運動です。①～⑦の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々10回行います。

- ① 腕を前に上げる運動
- ② 腕を横に上げる運動
- ③ 腕の曲げ伸ばし運動
- ④ 椅子からの立ち上がり運動
- ⑤ 膝を伸ばす運動
- ⑥ 足の後ろ上げ運動
- ⑦ 足の横上げ運動

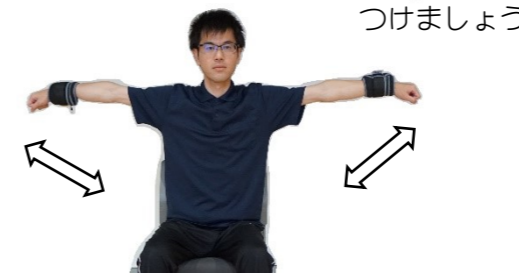
① 腕を前に上げる運動



・両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと前に（肩の高さまで）上げ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持ち上げたり、腕を上にあげるなどの動作が楽になります。

② 腕を横に上げる運動



・両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと横に（肩の高さまで）あげ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持って歩いたり、ふとんやベッドからの起き上がりが楽になります。

③ 腕の曲げ伸ばし運動



・両手を軽く握ります。片腕をゆっくりと胸の方へ曲げ、ゆっくりと元に戻します。反対の腕も同様に行います。

【効果】物を引き寄せたり、物を持ち上げたりすることが楽になり、両手を使う家事が楽にできるようになります。

④ 椅子からの立ち上がり運動



・両手を腕の前で組み、両足を肩幅程度に開き椅子に座ります。
・ゆっくりと椅子から立ち上がり、座ります。

【効果】椅子からの立ち上がりや、階段の上り下り、浴槽の出入りの動作が楽になると同時に転びにくくなります。

⑤ 膝を伸ばす運動



・「1、2、3、4」で膝を伸ばし、「5、6、7、8」でゆっくりと下ろします。

【効果】筋肉が効率よく働きます。しっかり歩けるようになります。