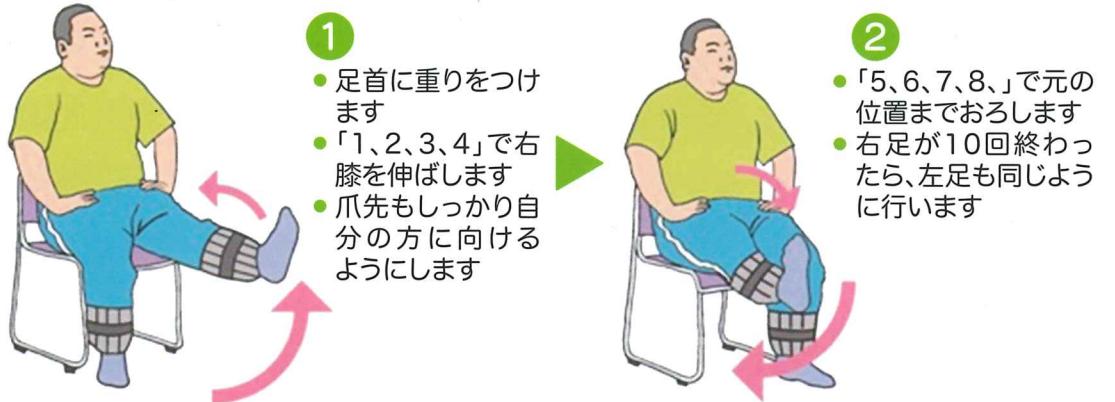


4

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



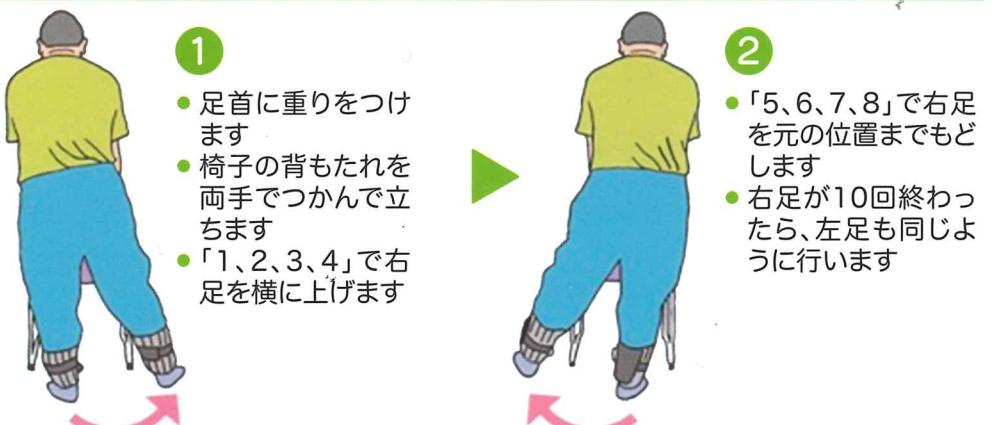
5

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

※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前へ向けてます



整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

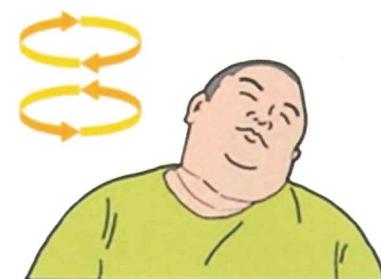
- ① 手首・腕のストレッチ
- ② 太ももの裏のストレッチ
- ③ 首の運動

② 太ももの裏のストレッチ



- 1 椅子に浅く腰掛け、右足を右斜め前に伸ばします
 - 2 両手を重ねた腕を、爪先を上げた右足の親指めがけて、体を前へ倒します（15秒間）
- ※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

③ 首の運動



- 1 ゆっくりと首を右に2回まわします
- 2 左も同じように2回まわします



いきいき百歳体操

何歳からでも
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」と思っていませんか？
「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。片手0～1.0kgまでの5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。

～ 参加者の声～

★効果を実感した声が届いています★

足がうんと上がるようになって、つまづかなくなった！

イスから立ち上がるのが楽になった！膝の痛みもなくなってきた！

杖なしでも歩ける♪

二の腕が細くなった！



●お問い合わせ先● 門川町地域包括支援センター

〒889-0605 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地
電話 0982-63-1129

いきいき レッツ！ チャレンジ！

百歳体操

準備体操

4種類

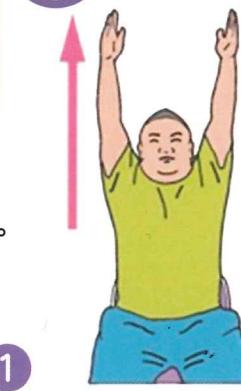
①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせてそれぞれ2回ずつ行います。

- 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

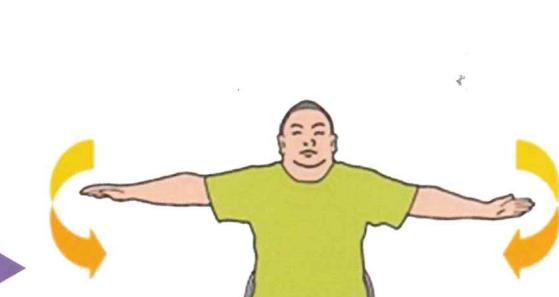
①

深呼吸

1



2



3

- ・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

1

- ・右手を上に、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、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



④

股関節の運動

※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動を控えてください

1

- ・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

2

- ・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

いきいき百歳体操は、椅子に腰かけ準備体操、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、声に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ない範囲で行ってください。

筋力運動

5種類

①から⑤の動作をそれぞれ10回ずつ、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



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



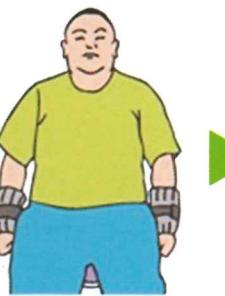
3

- ・「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

②

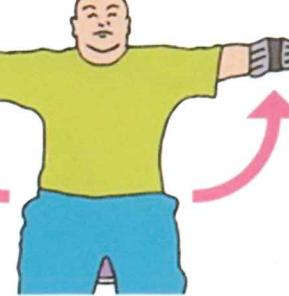
腕を横に上げる運動(三角筋)

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



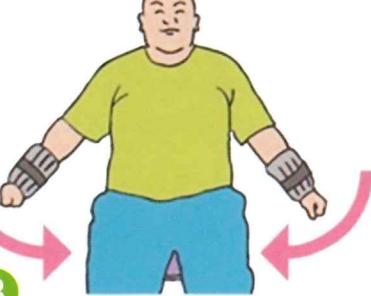
1

- ・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



1

- ・足の裏がしっかりと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