

いきいき百歳体操

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。0kg～2.2kg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。筋力がつくると体が軽くなり、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～

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった！

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

杖なしでも歩ける♪

などなど効果を実感した声が届いています

二の腕が細くなった



毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

< お問い合わせ >

守山市地域包括支援センター

電話 581-0330

守山市南部地区地域包括支援センター

電話 581-9201

守山市中部地区地域包括支援センター

電話 584-5519

守山市北部地区地域包括支援センター

電話 516-4160



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

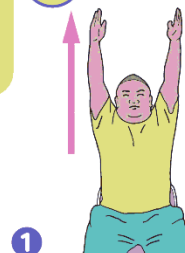
4種類

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。

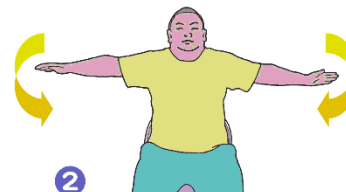
- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動

1

深呼吸



- 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、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



- 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

※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



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



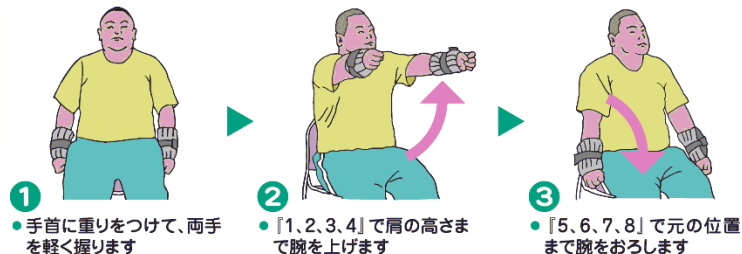
筋力運動

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。

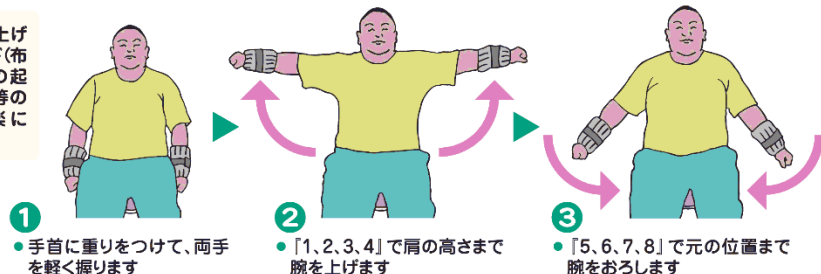
1 腕を前に上げる運動(三角筋)

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります



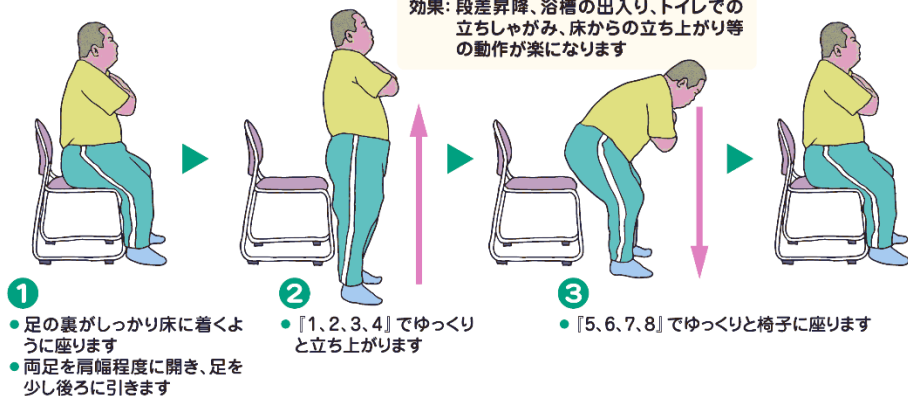
2 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります



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

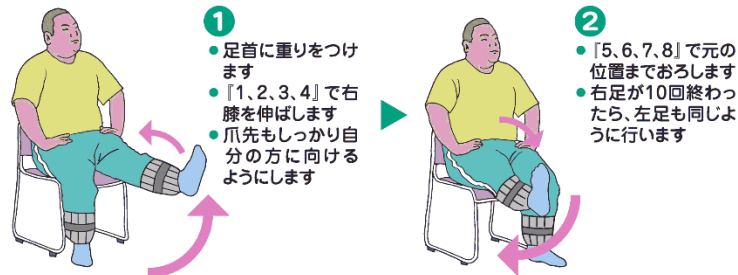


- ① 腕を前に上げる運動(三角筋)
- ② 腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ④ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤ 足の横上げ運動(中臀筋)

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



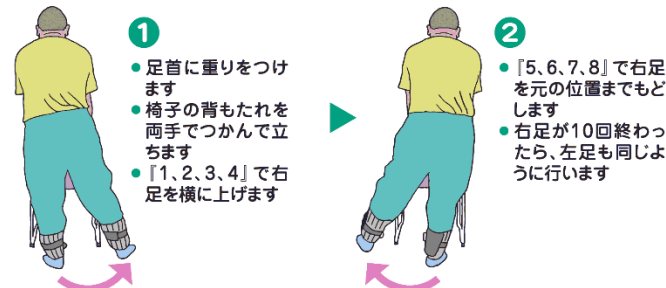
5

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



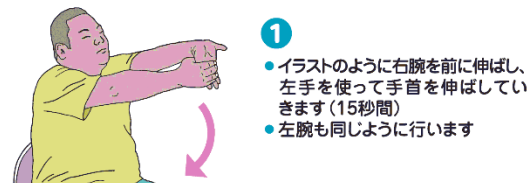
整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々10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

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

