

いきいき百歳体操の主な体操を
介護予防サポーターの皆さんが、
実演してくれました。
写真と解説で紹介します。
大半が簡単に腰掛けて行う簡単な体操です。
元気に自分らしく暮らしていくために、
まだの皆さん、始めてみてはいかがでしょうか。



【肩と脇腹のばし】
右手を伸ばし左へ倒す、
左手を伸ばし右へ倒す。
交互に2回行い、脇を伸ばす

黄色のものが、いきいき百歳体操で使うおもり。個人個人にあった分量のおもりを入れる。体操を始めたグループには市から貸し出しを行っている。体操の仕方を案内するDVDやCD、ポスターも貸し出している

いきいき百歳体操は、
準備体操・筋力運動・
整理体操の3つからなり、
日常生活に必要な筋力を維持するための体操です。
大半の体操は、座った状態で、時間は40分程度。手首や足首に個人個人にあった重さのおもりを付け、ゆっくりと腕や足を上げたり、膝を伸ばしたりします。
市では、高齢者の皆さんを対象に普及を進めています。ご近所の気心知れた人同士、身近な場所を取り組んでもらいたいと考えています。やってみたいと思われれる人は、左ページの地域包括支援センターまでお知らせください。

いきいき百歳体操で筋力アップと介護予防 みんなできつしよに体操を



【腕を前に上げる】
手首におもりをつけ、親指を上にして腕を上げる。10回行う



【足踏み】
上げた足の方に、両腕を振る。左右交互に8回ずつ行う



【体ねじり】
両手を前に伸ばし、体をねじる。左右交互に1回ずつ行う



【膝のばし】
足首におもりをつけ、膝を伸ばしたまま足を上げる。左右交互に10回ずつ



【いすからの立ち上がり】
腕を前に組み、ゆっくり立ち、腰をおろす動作を、10回ずつを2セット



【腕を横に上げる】
手首におもりをつけ、手の平を下に腕を横に上げる。10回行う



【ふくらはぎのストレッチ】
足を前後に開き、後ろに出した足をしっかり伸ばす。15数え左右1回ずつ



【足の横上げ】
足首におもりをつけ、膝を伸ばしたまま横に開く。左右交互に10回ずつ



【足の後ろ上げ】
足首におもりをつけ、膝を伸ばしたまま足を後ろに。左右交互に10回ずつ

いきいき百歳体操を
したい!

地域包括支援センターに電話をください。

☎ 92-8244

ご近所さん同士の集まりで体操することをお勧めします。連絡をいただければ、職員が皆さんのところを訪ね、体操の実演や進め方などをお話します。