

# ☆ みんなで元気!!いきいき百歳体操に取り組みましょう ☆

## ☆いきいき百歳体操はどんな体操？

「おもり」をつけて行なう筋力をつける体操です。  
DVDやCDの音に合わせて行ないます。  
準備体操・筋力運動(7種類)・整理体操があり1回の体操は40分ぐらいです。

## ☆体操すると、どうなるの？

参加者の方からは、「階段の昇り降りが楽になった」、  
「歩くのが早くなった」、「杖がいなくなった」、「買い物袋をたくさん持てるようになった」、「イスからの立ち上がりが楽になった」等の声をいただいています。

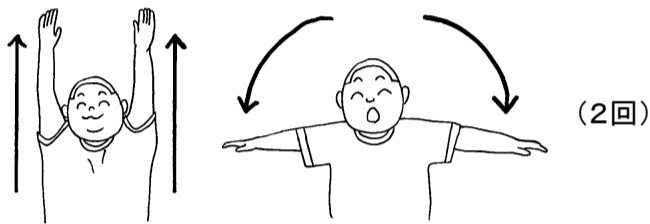
## ☆毎日体操するの？

週2回(週1回)程度で良いと言われ、継続が重要です。  
市内でも100か所を超える会場で自主的に行なわれており、ほとんどの会場が半年以上継続しています。



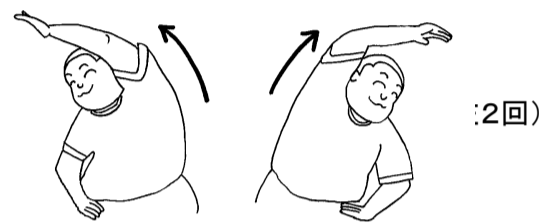
(準備体操・筋力運動の準備をします)

①深呼吸・「1,2,3,4」で上、「5,6,7,8」で下ろす



(2回)

②肩と脇腹のばし・「1,2,3,4」で伸ばし「5,6,7,8」でもどる



(2回)

③体ねじり・・・前から「1,2,3,4」で横、「5,6,7,8」でもどす



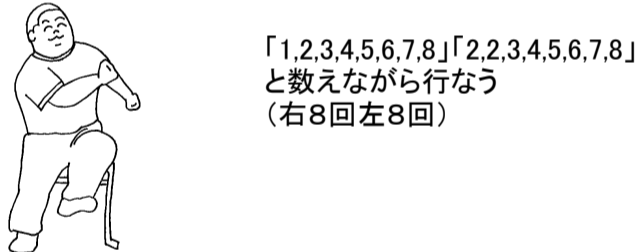
(右左2回)

④首の運動・・・「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら回す



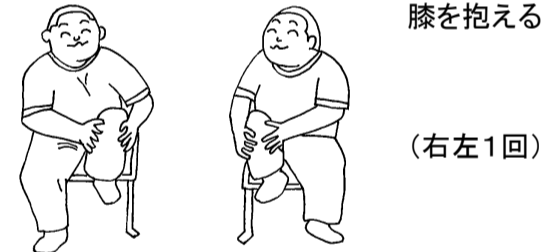
(右左2回)

⑤足踏み・足を上げ同じ方に体をねじる



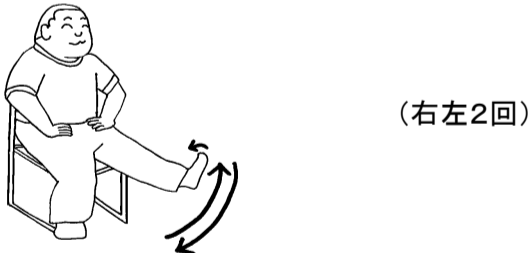
「1,2,3,4,5,6,7,8」「2,2,3,4,5,6,7,8」  
と数えながら行なう  
(右8回左8回)

⑥股関節の運動・・・「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら膝を抱える



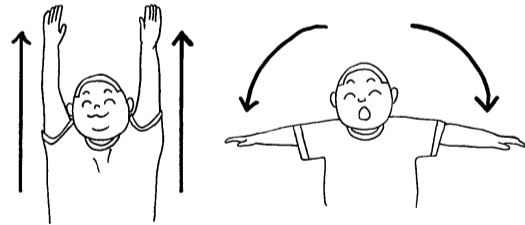
(右左1回)

⑦膝伸ばし運動・「1,2,3,4」で上、「5,6,7,8」で下ろす



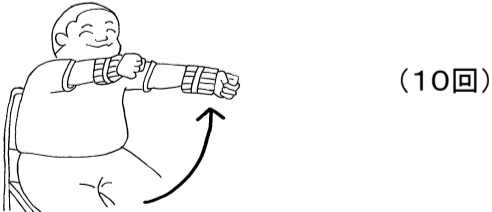
(右左2回)

⑧深呼吸・「1,2,3,4」で上、「5,6,7,8」で下ろす



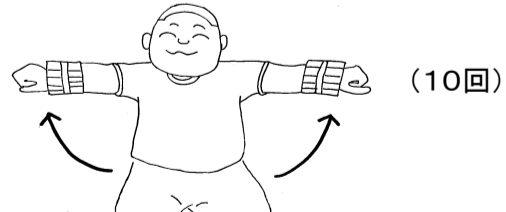
(筋力運動・・・おもりをつけて行ないます)

①腕を前に上げる運動・「1,2,3,4」で上「5,6,7,8」で下ろす



(10回)

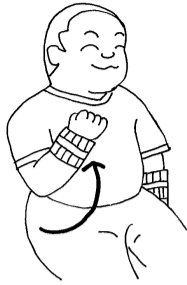
②腕を横に上げる運動「1,2,3,4」で横「5,6,7,8」でもどす



(10回)

③腕の曲げ伸ばし運動

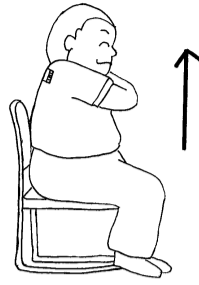
「1,2,3,4」で曲げる  
「5,6,7,8」で伸ばす



(右左10回)

④椅子からの立ち上がり

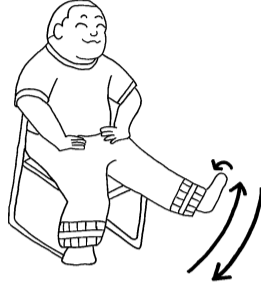
「1,2,3,4」で立ち上がる  
「5,6,7,8」で座る



(10回～20回)

⑤膝伸ばし運動・「1,2,3,4」で上、「5,6,7,8」で下ろす

(右左10回～20回)



⑥脚の後ろ上げ運動

「1,2,3,4」で後ろ  
「5,6,7,8」でもどす

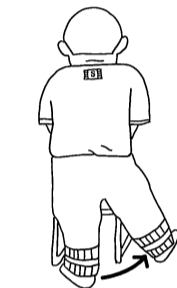
(10回)



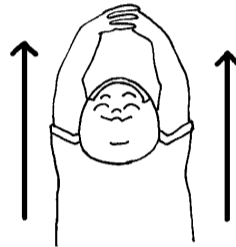
⑦ 脚の横上げ運動

「1,2,3,4」で横  
「5,6,7,8」でもどす

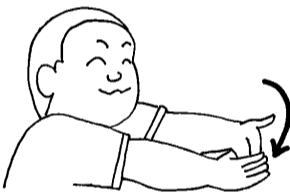
(10回)



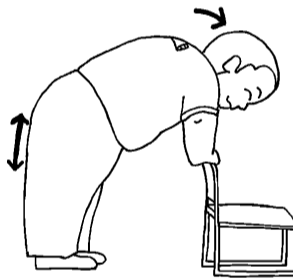
(整理体操・ストレッチを行いません)  
①肩の運動・15数えながら伸ばす



②手首・腕の前のストレッチ・15数えながら伸ばす  
(右左)



③太もも裏のストレッチ・15数えながら伸ばす(右左)



④ふくらはぎのストレッチ・15数えながら伸ばす(右左)



⑤首の運動・・・「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら回す



(右左2回)



いきいき百歳体操に週1回～2回、取り組んでみたいと思われるグループの方は、体操の紹介をさせていただきますので、地域包括支援センターまでご連絡ください。