

＼みんなで元気!!／ いきいき百歳体操に取り組みましょう

① いきいき百歳体操とは

「おもり」をつけて行う筋力をつける体操です。DVDやCDの音に合わせて行います。
準備体操・筋力運動（7種類）・整理体操があり、1回の体操は約40分です。

② 体操の効果

参加者の方から、「階段の昇り降りが楽になった」「歩くのが早くなった」「杖がいらなくなった」「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。

③ 回数

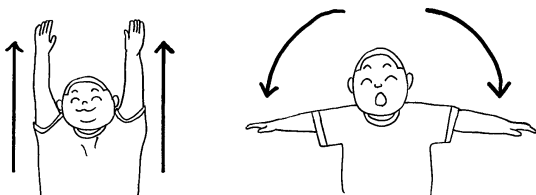
週2回（週1回）程度がちょうど良い体操です。1回運動してから、2～3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。継続が重要です。
市内100以上の会場で自主的に行われており、ほとんどが半年以上継続しています。

いきいき百歳体操の流れ

1. 準備体操・筋力運動の準備

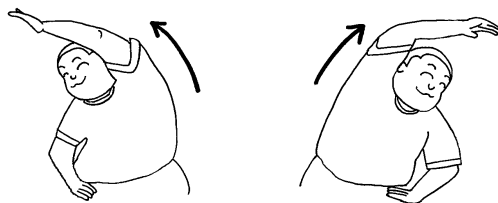
①深呼吸（2回）

「1,2,3,4」で上げる、「5,6,7,8」で下ろす



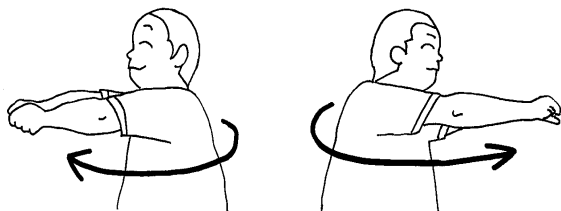
②肩と脇腹のばし（右左2回）

「1,2,3,4」で伸ばし、「5,6,7,8」でもどる



③体ねじり（右左2回）

前から「1,2,3,4」で横、「5,6,7,8」でもどす



④首の運動（右左2回）

「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら回す



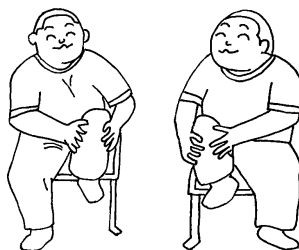
⑤足踏み（右8回、左8回）

「1,2,3,4,5,6,7,8」「2,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら、足を上げ同じ方向に体をねじる



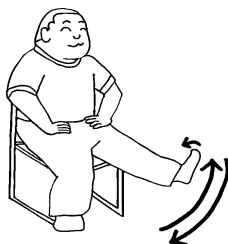
⑥股関節の運動（右左1回）

「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら膝を抱える



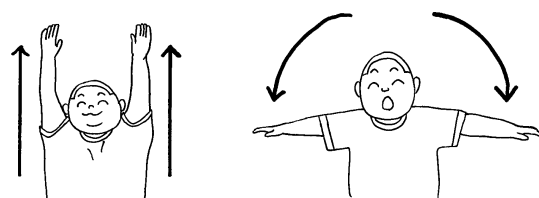
⑦膝伸ばし運動（右左2回）

「1,2,3,4」で上げる、「5,6,7,8」で下ろす



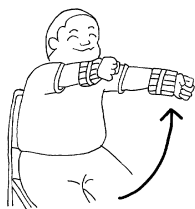
⑧深呼吸（2回）

「1,2,3,4」で上げる、「5,6,7,8」で下ろす

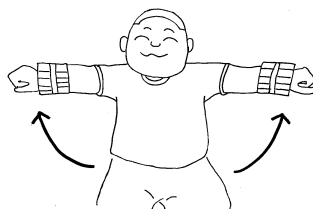


2. 筋力運動 ※おもりを手首・足首につけて行います

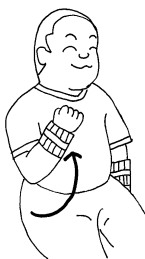
①腕を前に上げる運動（10回）
「1,2,3,4」で上げる、「5,6,7,8」で下ろす



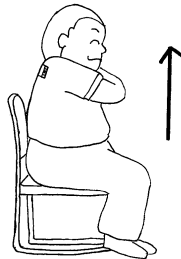
②腕を横に上げる運動（10回）
「1,2,3,4」で横に上げる、「5,6,7,8」でもどす



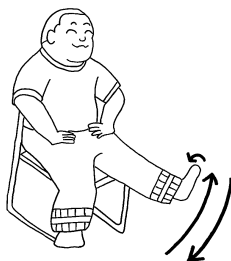
③腕の曲げ伸ばし運動（右左10回）
「1,2,3,4」で曲げる、「5,6,7,8」で伸ばす



④椅子からの立ち上がり（10～20回）
「1,2,3,4」で立ち上がる、「5,6,7,8」で座る



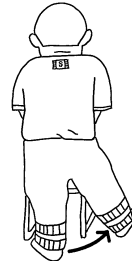
⑤膝伸ばし運動（右左10回）
「1,2,3,4」で上げる、「5,6,7,8」で下ろす



⑥脚の後ろ上げ運動（10回）
「1,2,3,4」で後ろ、「5,6,7,8」でもどす

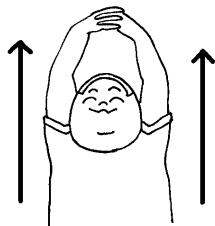


⑦脚の横上げ運動（10回）
「1,2,3,4」で横に上げる、「5,6,7,8」でもどす

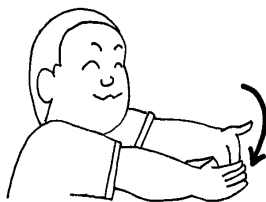


3. 整理体操 ※ストレッチを行います

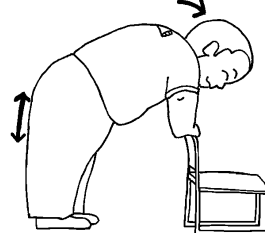
①肩の運動
15秒数えながら伸ばす



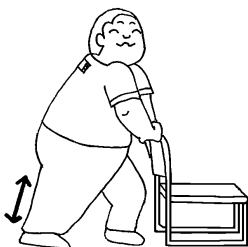
②手首・腕の前のストレッチ
15秒数えながら伸ばす



③太もも裏のストレッチ（右左）
15秒数えながら伸ばす



④ふくらはぎのストレッチ（右左）
15秒数えながら伸ばす



⑤首の運動（右左2回）
「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながら回す



これから始めてみたいグループの方へ

お住まいのエリアの地域包括支援センターまで

ご連絡ください。

