

# ＼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る。

## ③ 回数

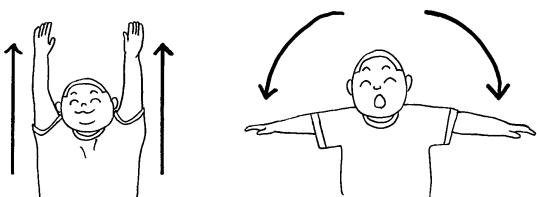
週2回（週1回）程度がちょうど良い体操です。1回運動してから、2～3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。継続が重要です。  
市内100以上の会場で自主的に行われており、ほとんどが半年以上継続しています。

## いきいき百歳体操の流れ

### 1. 準備体操・筋力運動の準備

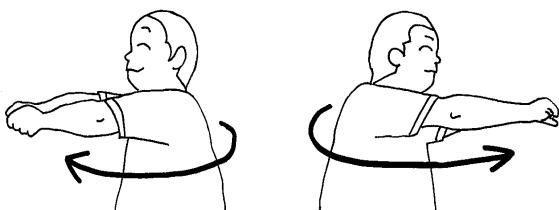
#### ① 深呼吸（2回）

「1, 2, 3, 4」で上げる、「5, 6, 7, 8」で下ろす



#### 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



#### 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」

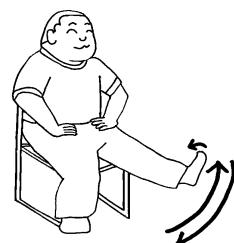
と数えながら、足を上げ同じ方向に体をねじる



#### ⑦ 膝伸ばし運動（右左2回）

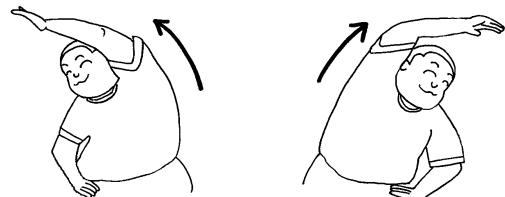
「1, 2, 3, 4」で上げる、

「5, 6, 7, 8」で下ろす



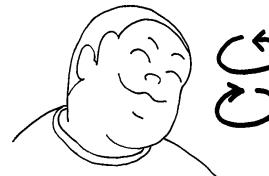
#### ② 肩と脇腹のばし（右左2回）

「1, 2, 3, 4」で伸ばし、「5, 6, 7, 8」でもどす



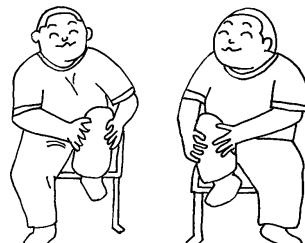
#### ④ 首の運動（右左2回）

「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と数えながら回す



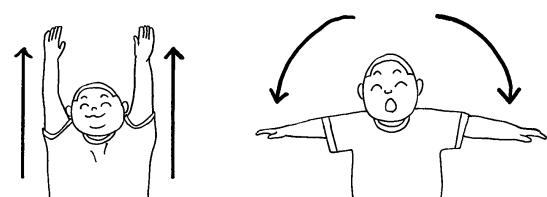
#### ⑥ 股関節の運動（右左1回）

「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と数えながら膝を抱える



#### ⑧ 深呼吸（2回）

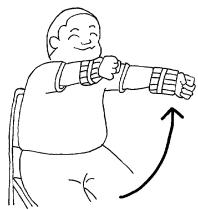
「1, 2, 3, 4」で上げる、「5, 6, 7, 8」で下ろす



## 2. 筋力運動 ※おもりを手首・足首につけて行います

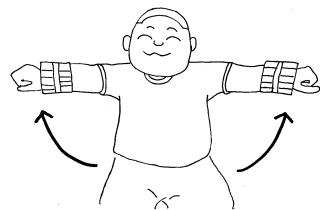
①腕を前に上げる運動（10回）

「1, 2, 3, 4」で上げる、「5, 6, 7, 8」で下ろす



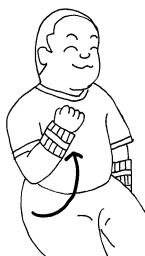
②腕を横に上げる運動（10回）

「1, 2, 3, 4」で横に上げる、「5, 6, 7, 8」でもどす



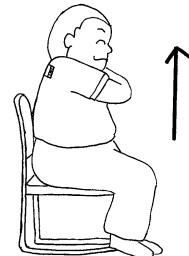
③腕の曲げ伸ばし運動（右左10回）

「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）

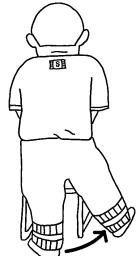
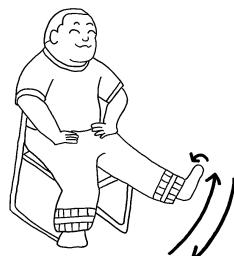
「1, 2, 3, 4」で後ろ、

「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

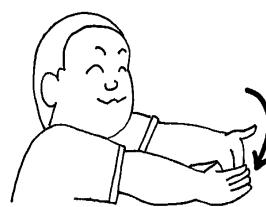
①肩の運動

15秒数えながら伸ばす



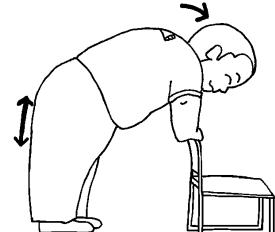
②手首・腕の前のストレッチ

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

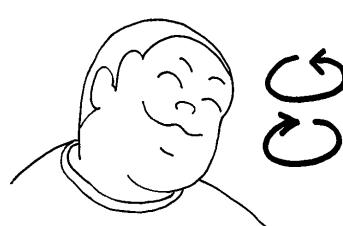


④ふくらはぎのストレッチ（右左）

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



これからはじ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。

