

いきいき百歳体操

いくつになって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」と思っていないですか？
「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？

高知市で考案された、重りを使った筋力運動の体操です。調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

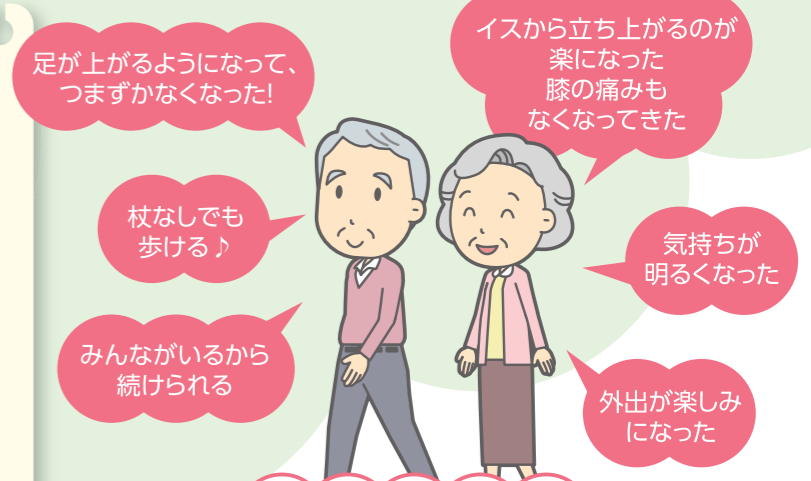
体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、バランスもよくなるので転倒を防ぐことにもつながります。

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。

参加者の声



などなど効果を実感した声が届いています

5 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

各10回×2セット

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 足首に重りをつけます
- 「1・2・3・4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けてるようにします



- 2 「5・6・7・8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

6 足の後ろ上げ運動(大腿二頭筋)

各10回

効果:歩く力が安定します
※体が傾かないようにします
※後ろに上げる足の幅は30cm以内にします

- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 膝を伸ばしたまま「1・2・3・4」で右足を後ろに上げます
- 「5・6・7・8」で右足を元の位置に戻します
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います



7 足の横上げ運動(中臀筋)

各10回

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以内に
爪先が外側に向かないように前へ向けます

- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1・2・3・4」で右足を横に上げます
- 「5・6・7・8」で右足を元の位置までもどします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います
- 重りを外します



整理体操

- ① 手首・腕のストレッチ
 - ② 太ももの裏のストレッチ
 - ③ ふくらはぎのストレッチ
 - ④ 首の運動
- ※声を出して、数を数えながら行います

1 手首・腕のストレッチ

各15秒



- 写真のように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばします(15秒間)
- 左腕も同じように行います

2 太もも裏のストレッチ

15秒

- 椅子の背につかまり前におじぎをして太ももの裏側を伸ばします



3 ふくらはぎのストレッチ

各15秒

- 右足を後ろに出し、左足の膝を曲げ、右足のふくらはぎを伸ばします
- 左側も同じように行います



4 首の運動

- ゆっくりと首を右に2回まわします
- 左も同じように2回まわします



運動の後は水分を補給しましょう

お問い合わせ先

知多市健康推進課(保健センター)

〒478-0017 知多市新知字永井2番地の1 電話:0562-54-1300