

レッツ!チャレンジ
いきいき
百歳体操

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動します。

※体操中は「1・2・3・4」と声を出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。
※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

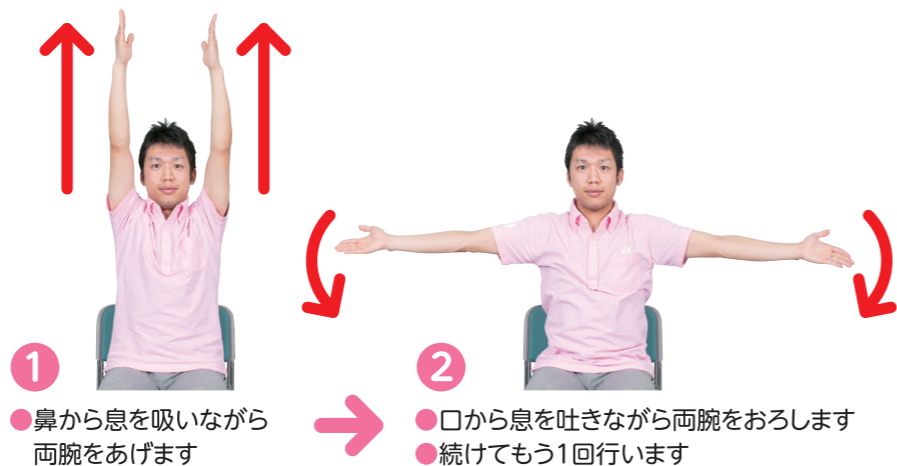
準備体操

①から④の動作を、1~8のかけ声にあわせて行います。

- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③足踏み
- ④股関節の運動

1 深呼吸

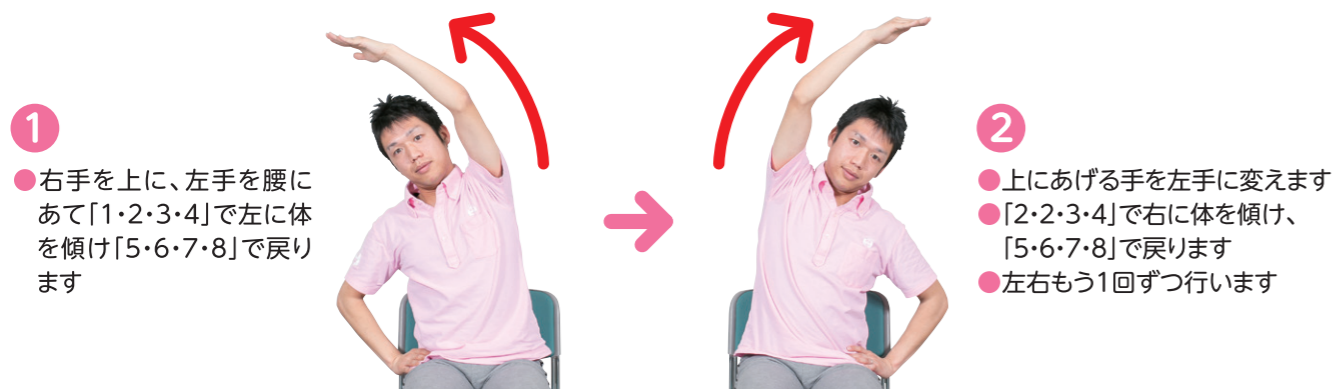
2回



- 鼻から息を吸いながら両腕をあげます
- 口から息を吐きながら両腕をおろします
- 続けてもう1回行います

2 肩と脇腹を伸ばす運動

各2回



- 右手を上、左手を腰にあて「1・2・3・4」で左に体を傾け「5・6・7・8」で戻ります
- 上にあげる手を左手に変えます
- 「2・2・3・4」で右に体を傾け、「5・6・7・8」で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

3 足踏み

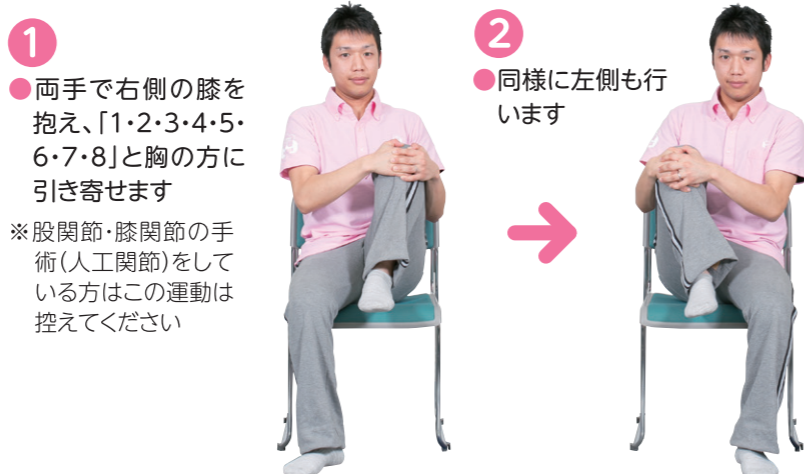
2回



- 椅子に座った姿勢で「1・2・3・4・5・6・7・8」と足踏みします
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります

4 股関節の運動

各1回



- 両手で右側の膝を抱え、「1・2・3・4・5・6・7・8」と胸の方に引き寄せます
 - 同様に左側も行います
- ※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください

筋力運動

- ①腕を前に上げる運動(三角筋)
- ②腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③腕の曲げ伸ばし運動(上腕二頭筋)

- ④椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
 - ⑤膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
 - ⑥足の後ろ上げ運動(大腿二頭筋)
 - ⑦足の横上げ運動(中臀筋)
- ※声を出して、数を数えながら行います。

1 腕を前に上げる運動(三角筋)

10回

効果:物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります



- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります
- 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を上げます
- 「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします

2 腕を横に上げる運動(三角筋)

10回

効果:物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

- 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を上げます
- 「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします



3 腕の曲げ伸ばし運動

各10回

効果:物を引き寄せたり物を持ち上げる等の動作が楽になります

- 「1・2・3・4」で右腕をまげ「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします
- 右腕が10回終わったら、左腕も同じように行います
- 重りを外します



4 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

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



- 足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます
- 「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります
- 「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります