

通いの場で  
みんなが  
元気に

# いきいき 百歳体操

## 4 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋) 各10回×2セット

- 足首におもりをつけます  
●「1・2・3・4」で右膝を伸ばします  
●爪先もしっかり自分の方向に向けてようにします



- 「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



**効果** 階段昇降、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

## 5 足の横上げ運動 (中殿筋) 各10回

- 足首におもりをつけます  
●イスの背もたれを両手でつかんで立ちます  
●「1・2・3・4」で右足を横にあげます



- 「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



※体が横に傾かないようにします  
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます

**効果** バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

## 整理運動 【3種類】

おもりをはずして、各動作を数を数えながら行います。  
①手首・腕のストレッチ ②太もも裏のストレッチ ③首の運動

### 1 手首・腕のストレッチ 各15秒

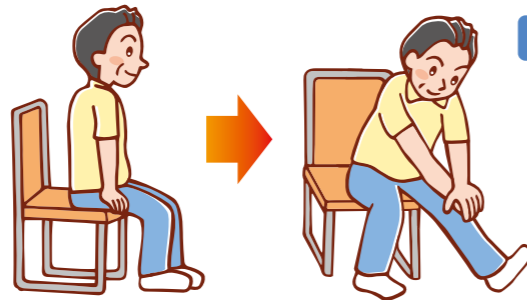
- イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます  
●左腕も同じように行います



### 2 太もも裏のストレッチ 各15秒

- イスに浅く腰かけて、右足を右斜め前に伸ばします

※浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください



- 両手を重ねた腕を、足の親指めがけて、体を前へ倒します  
●左側も同じように行います

### 3 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



運動後は水分補給を行きましょう

## いきいき百歳体操とは どんな体操?

高知県で考案された「おもり」を使った筋力運動の体操です。調整可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イス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 どんな効果があるの?

筋力がつきます。週1~2回行うことで筋力を強化することができ、動くのが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぐことができます。

## 通いの場で体操することのメリット

交流の場になる

閉じこもり予防になる

人とのつながりができる

継続できる

地域が健幸になる

### ～参加者の声～

つまづきが減り、楽に歩けるようになった

膝・腰などの痛みが軽くなった

階段の上り下りが楽になった

運動することが楽しくなった

気持ちが明るくなった

外出が楽しみになった

●お問い合わせ 遠野市健康長寿課 健康推進係

〒028-0541 岩手県遠野市松崎町白岩字薬研淵4番地1  
電話:0198-68-3185(係直通) FAX:0198-62-1599

# いきいき百歳体操は、イスに座り、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

※体操中は、「1・2・3・4」と声を出して数を数えます。(筋力運動中に息を止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。

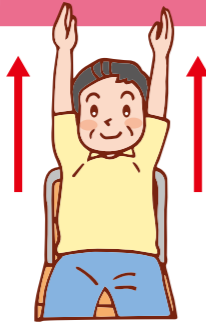
## 準備体操 【4種類】

①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて行います。

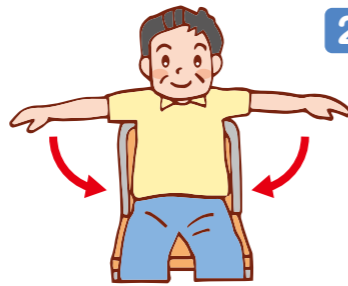
- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動

### 1 深呼吸 2回

- 1 鼻から息を吸いながら両腕をあげます



- 2 ●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

- 1 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



- 2 ●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

- 1 イスに座った姿勢で「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ふります

### 4 股関節の運動 各1回

- 1 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



- 2 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 【5種類】

①から⑤の動作を、ゆっくりと数を数えながら行います。

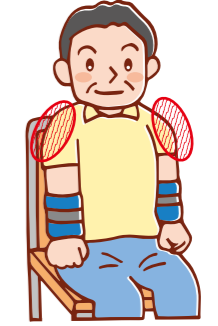
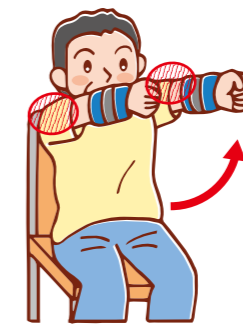
- ① 腕を前に上げる運動(三角筋)
- ② 腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③ イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋)
- ④ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤ 足の横上げ運動(中殿筋)

### 1 腕を前に上げる運動(三角筋) 10回

- 1 手首におもりをつけて、両手を軽く握ります

- 2 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕をあげます

- 3 「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします



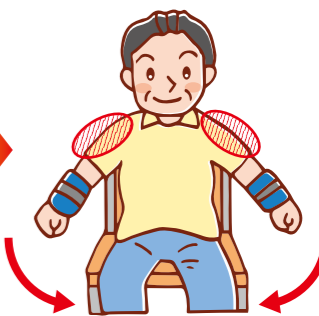
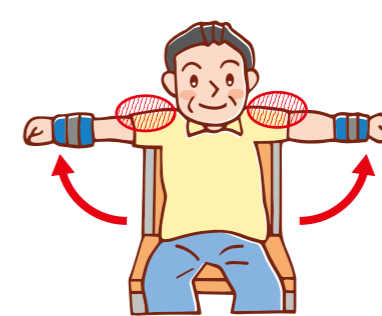
効果 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

### 2 腕を横に上げる運動(三角筋) 10回

- 1 手首におもりをつけて、両手を軽く握ります

- 2 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕をあげます

- 3 「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします



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

### 3 イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋) 10回×2セット

- 1 ●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

- 2 「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります

- 3 「5・6・7・8」でゆっくりとイスに座ります



効果 階段昇降、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