

4

膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)

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

5

足の横上げ運動 (中臀筋)

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以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



- 1 足首に重りをつけます
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



- 2 「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

整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

1 手首・腕のストレッチ



- 1 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(15秒間)
左腕も同じように行います

2 太ももの裏のストレッチ



- 1 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください



- 2 両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、体を前へ倒します(15秒間)
左側も同じように行います

3 首の運動



- 1 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

いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも
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」と思っていませんか?
「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?

重りを使った筋力運動の体操です。
0kg～2.2kgまで10段階に調節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。

体操するとどうなるの?

まず、筋力がつきます。
筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

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～

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった!

イスから立ち上がるのが楽になった
膝の痛みもなくなってきた

杖なしでも歩ける!

などなど効果を実感した
声が届いています

この腕が
細くなった



● お問い合わせ先 ●

直方市役所 健康長寿課 高齢者支援係
電話:0949-25-2391
(高知市役所作成パンフレット)

百歳体操

いきいき
レッツ！
チャレンジ！

※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。

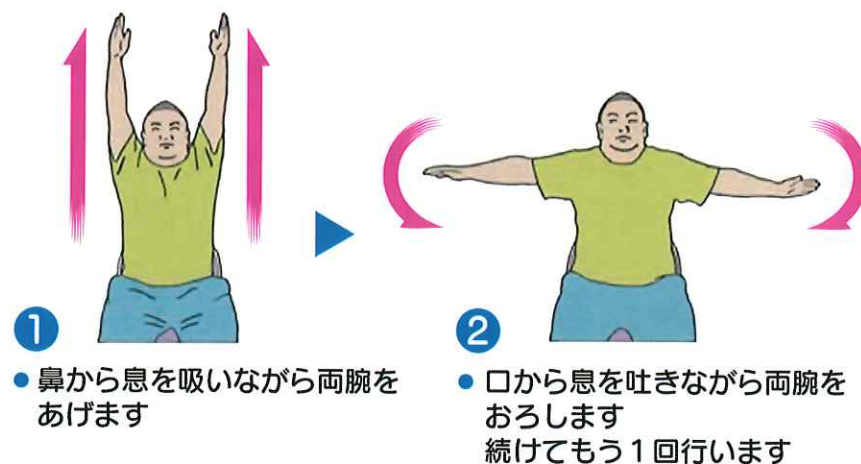
※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関
節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでな
い範囲で行ってください。

準備体操

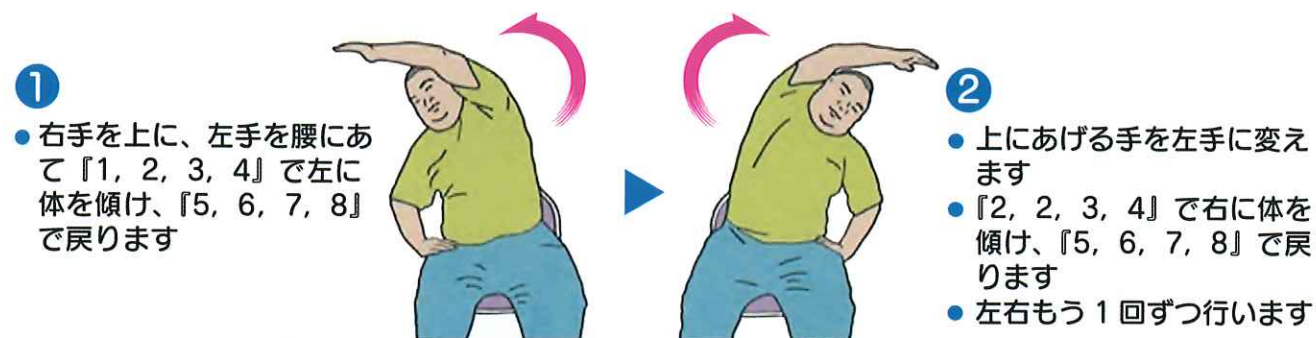
4種類

①から④の動作を、1～8
のかけ声にあわせて各々2
回行います。

1 深呼吸



2 肩と脇腹を伸ばす運動

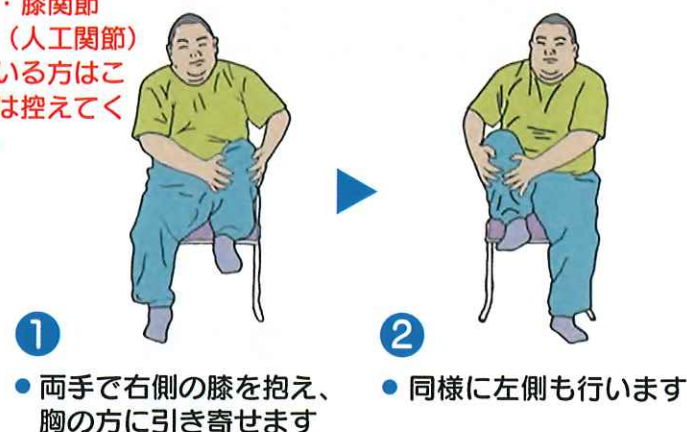


3 脚踏み



4 股関節の運動

※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の動作を各々10回、ゆっくり
と数を数えながら行います。

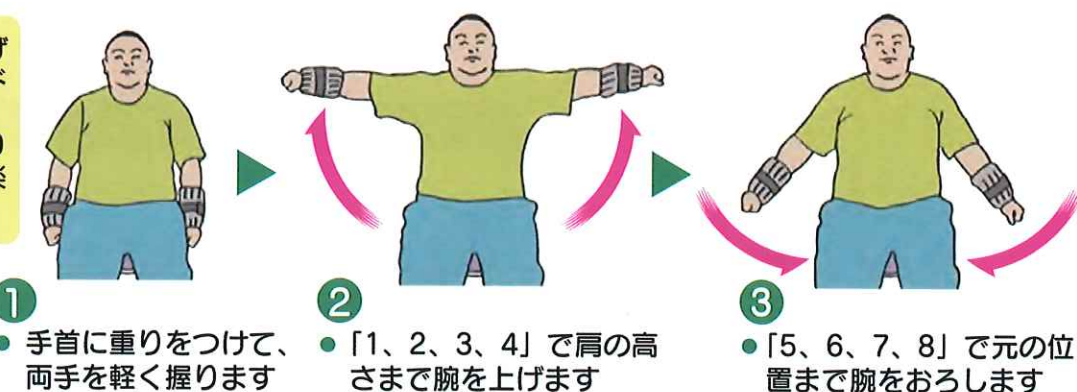
1 腕を前に上げる運動（三角筋）

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）

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 椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）

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

