

みんなで  
やってみよう!

# いきいき百歳体操

## 準備体操

準備体操①～④を説明後、続けて実施

### ① 深呼吸



「1・2・3・4・5・6・7・8」を2回

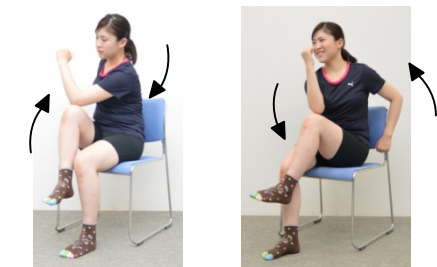
### ② 肩とわき腹を伸ばす運動



右から。

「1・2・3・4・5・6・7・8」を左右2回

### ③ 足踏み



反対のひじとひざをくっつける気持ちで  
ウェストをひねる。

「1・2・3・4・5・6・7・8」を左右2回

※股関節の手術をした人は控えてください

### ④ 股関節の運動



ひざをかかえる(太ももでもOK)。  
関節が痛い人・手術をした人は無理をせ  
ず、できるところまで。

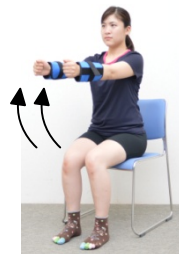
「1・2・3・4・5・6・7・8」を左右2回

## おもいを両手につける

## 筋力運動

筋力運動は一つずつ説明と実施

### ① 腕を前に上げる運動



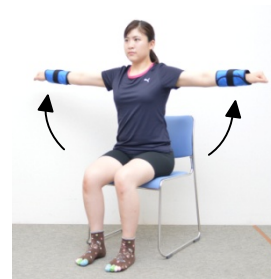
(三角筋)

親指を上側にする。肩より高く  
上げない。下ろす時ゆっくりと。

「1・2・3・4」で上げ、  
「5・6・7・8」で下ろす。

10回

### ② 腕を横に上げる運動



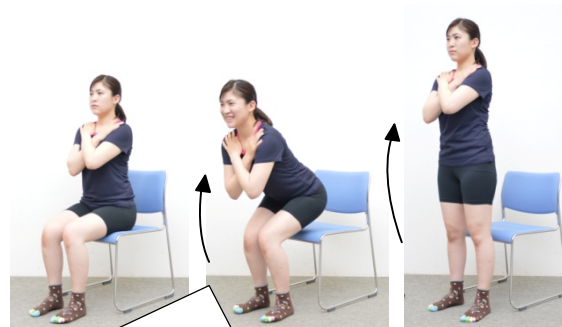
(三角筋)

肩より高く上げない。  
下ろす時ゆっくりと。

「1・2・3・4」で上げ、  
「5・6・7・8」で下ろす。

10回

### ③ 椅子からの立ち上がり



(大腿四頭筋、大殿筋)

両手を胸につける。足は肩幅。  
おへそを見るようにゆっくり立  
ち上がる。

「1・2・3・4」で立ち、  
「5・6・7・8」で座る。

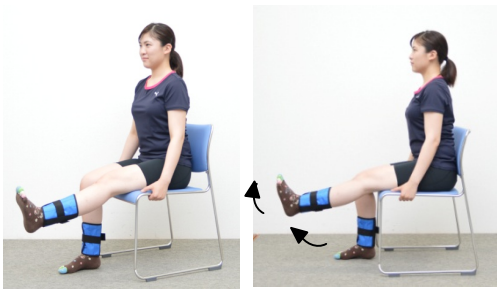
10回を2回

トイレが楽になったとの声があります。

裏面へ↓

## おもりを両足につけ変える

### ④ 膝を伸ばす運動



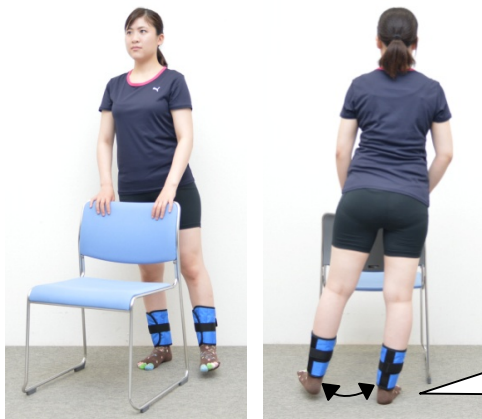
(大腿四頭筋)

手は太ももの上。  
背すじを伸ばし、背筋・腹筋も同時に鍛える。

「1・2・3・4」で上げ、4 で足先を手前に、「5・6・7・8」で下ろす。  
左右10回を2回

## 椅子の背もたれを持つ

### ⑤ 足の横上げ運動



(中殿筋)

頭はまっすぐで動かさない。  
足は閉じた状態で足先は前。  
3足分ほどゆっくり上げる。  
「1・2・3・4」で上げ、「5・6・7・8」で下ろす。左右10回

30 cm (A4 用紙横)  
つま先は前を向いたまま

おもりははずす

## 整理体操

整理体操①～③を説明後、続けて実施

### ① 手首・腕のストレッチ



手のひらを正面に向け、  
反対の手で指を下ろす。  
気持ちいいところで止める。

15秒

### ② 太ももの裏のストレッチ



イスに浅く座る。  
斜め前に足を出し、つま先を触る感じ。  
反動をつけず、じわっと。気持ちいいところで止める。

15秒

### ③ 首の運動



前には深く、後ろには浅く倒す、  
「1・2・3・4・5・6・7・8」を左右2回

お疲れさまでした。

運動のあとは、水分補給をしてください！