



整理体操

重りはずして、各動作を1回ずつ、15秒間かけて行います。

1 肩の運動



両手を組んで、真上に腕を伸ばします。

2 手首・腕のストレッチ



手のひらを上に向けた状態で腕を前に伸ばし、伸ばした手指を反対の手で下に伸ばします。反対の手も同様におこないます。

3 太もも裏のストレッチ



椅子の背につかまり、前におじぎをしながら太ももの裏を伸ばします。

4 ふくらはぎのストレッチ

つま先は正面に向けて

後ろ脚の膝を伸ばして前足に体重をかける



椅子の背につかまり、ふくらはぎを片脚ずつ伸ばします。

5 首の運動



ゆっくりと首をまわします。まずは時計回りに2回、続いて反時計回りに2回まわします。

お疲れ様でした!

- 体操の後は、水分補給をしましょう。
- いきいき百歳体操を続けて、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう!



分かりやすい動画も見られるワーン!

恵庭市では、オリジナルDVD「いきいき百歳体操 恵庭市版」を作成し、希望される市民の方へ配布しています。いきいき百歳体操の他、かみかみ百歳体操(むせや飲み込みの改善に効果的)、しゃきしゃき百歳体操(注意力等の認知機能向上に効果的)も収録されています。



YouTubeチャンネルで百歳体操の動画を配信しています。かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操の動画もあります。



いきいき百歳体操

健康づくりへ
ストレッチ
ホント!

筋力アップに
効果的!

恵庭市版



杖を使わずに歩けるようになった!

参加者の声

階段の昇り降りが楽になった!

参加者の声



どんな体操なの?

おもりを手首や足首につけて、座って行う**筋力アップの体操**です。おもりはその方の筋力や体力に合わせて調節します。

どんな効果があるの?

まず、筋力がつきます!筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくくなるので、骨折や寝たきりを予防できます。

今から筋力ってつくの?

90歳を超えてからでも、筋力・運動能力は上がります!継続することで筋力は維持されます。無理せず続けましょう。

どれだけ体操すればいいの?

週2回程度行うのが効果的です。1回運動してから2~3日休み、筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。

- 市内の地区会館などで、多くのいきいき百歳体操サロンが開催されています。詳細は、お問合せください。

お問合せ

恵庭市保健福祉部介護福祉課
〒061-1498 恵庭市京町1番地
TEL 0123-33-3131 FAX 0123-39-2715

いきいき 百歳体操を 始める前の 注意点

※体操中は息をとめずに「いち、に、さん…」と声に出して数を数えましょう。
 ※体調が優れない時や、運動中関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。
 ※イスの背もたれからは背中をできるだけ離して座りましょう。

準備体操 ①から⑧の動作を、1～8のかけ声に合わせて各々2回行います。

1 深呼吸

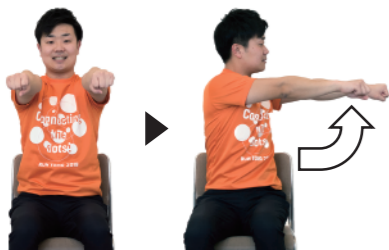


鼻から息を吸いながら両腕を上げます。



口から息を吐きながら両腕を下ろします。

3 体ねじり



両腕を前に(肩の高さまで)上げて、体を左右にねじります。左右交互に行います。

4 首の運動



ゆっくりと首をまわします。時計回りに2回、反時計回りに2回まわします。

6 股関節の運動



膝を抱えて、胸の方に引き寄せます。左右交互に行います。

7 膝伸ばし運動



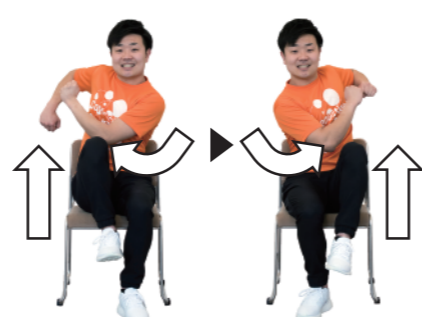
片脚の膝を伸ばしていき、膝を伸ばし切った後、つま先を自分の方に向けて動かします。左右交互に行います。

2 肩と脇腹を伸ばす運動



片手を上にあげ、反対の手を腰に当て、身体を横に倒します。左右交互に行います。

5 足踏み



両手を振り大きく足踏みします。(両手を右に振る時は右足を、両手を左に振る時は左足を上げます。)

8 深呼吸



「深呼吸」を繰り返します。



筋力運動

両腕または両脚に重りを付けて行う運動です。①～⑦の動作を、1～8のかけ声に合わせて各々10回行います。

1 腕を前に上げる運動



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと前に(肩の高さまで)上げ、ゆっくりと下ろします。

効果 物を持ち上げたり、腕を上げるなどの動作が楽になります。

2 腕を横に上げる運動



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと横に(肩の高さまで)上げ、ゆっくりと下ろします。

効果 物を持って歩いたり、ふとんやベッドからの起き上がりが楽になります。

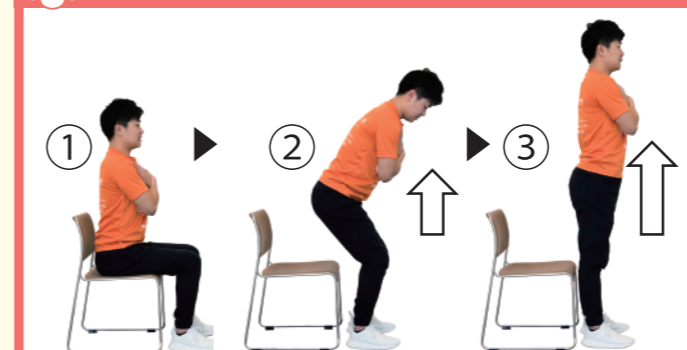
3 腕の曲げ伸ばし運動



両手を軽く握ります。片腕をゆっくりと胸のほうへ曲げ、ゆっくりと元に戻します。反対の腕も同様に行います。

効果 物を引き寄せたり、物を持ち上げることが楽になり、両手を使う家事が楽になります。

4 イスからの立ち上がり運動



①両手を胸の前で組み、両脚を肩幅程度に開き椅子に座ります。
 ②ゆっくりと椅子から立ち上がります。
 ③ゆっくりと椅子に座ります。

効果 椅子からの立ち上がりや、階段昇降、浴槽の出入りの動作が楽になり転びにくくなります。

5 膝を伸ばす運動



①片脚の膝を伸ばしていき、伸ばしきった後に、つま先を自分の方へ向けるよう動かします。
 ②つま先を戻し、伸ばした膝を元の位置まで下ろします。反対の脚も同様に行います。

効果 歩くときの膝の安定性がよくなり、膝の痛みなどが楽になります。

6 脚の後ろ上げ運動



椅子の後に立ちます。片脚ずつ後へ上げ下ろしをします。
 膝は伸ばして(少し曲げても可)おしりの筋肉を意識して
 上体が前に傾かないように

効果 歩く速度が速くなり、階段昇降が楽になります。

7 脚の横上げ運動



椅子の後ろに立ちます。片脚ずつ横へ上げ下ろしをします。
 上体を傾けずに上げられるところまで
 つま先は正面に向けて真横に上げる
 つま先が外向きにならないように

効果 歩くときのふらつきが無くなり、転びにくくなります。