

4 ひざを伸ばす運動 (2セット)

運動の効果 太もも前の筋肉を鍛え、しっかり歩くことが出来るようになります。ひざを伸ばしきったときに爪先を手前に向けてすることで筋肉が効率よく動きます。



必要な方は足首におもりをはめて下さい

①「1・2・3・4」で右膝を伸ばします

※筋肉の動きを確認するため、右手を右内ももに当てて行います。
※運動中、姿勢が崩れやすい人は、左手でイスを押えていても良いです。



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 脚の横上げ運動

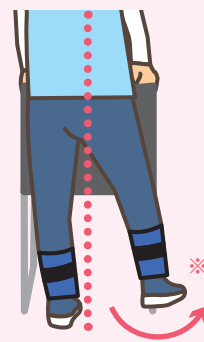
イスの後ろに移動してください

運動の効果 おしりの横の筋肉を鍛え、歩く際に左右のぐらつきがなくなり、しっかり歩くことができるようになります。

※体が横に傾かないようにします

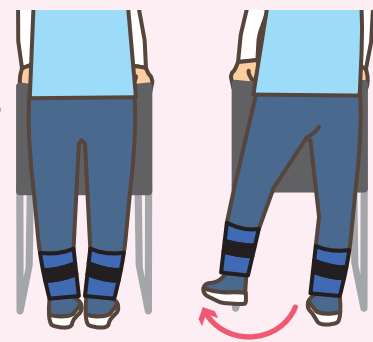
①イスの背もたれを両手でつかんで立ちます
爪先は正面を向けたまま「1・2・3・4」で右足を横に上げます

※横に上げる足の幅は30cm以内で、爪先が外側へ向かないように前へ向けます



②「5・6・7・8」で右足を元の位置まで戻します
一回ごとに足は床につけます
右足が10回終わったら、左足も同じように行います

※爪先は正面のままです



整理体操

各動作を15秒間、各々1回行います



足首のおもりは外してください

① 手首・腕のストレッチ

右腕を前に伸ばし、手のひらが前を向くように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 太ももの裏のストレッチ

※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

①イスに浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
両手を重ね、右足の親指めがけて、体を前へ倒していきます

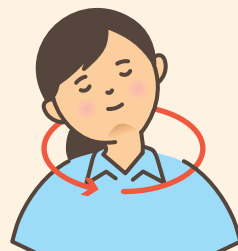


②左側も同じように行います



③ 首の運動

8秒間かけてゆっくりと首を右にまわします(2回行います)
左も同じように2回まわします



筋力をつけて動きやすい体に!

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操はどんな体操?

イスに座り映像に合わせて筋力運動を行います。
筋力がつくと体が軽くなり、転びにくく、病気の予防にもつながります。
筋力運動は基礎代謝の向上、体重や血糖値の安定化、骨粗しょう症予防の効果も期待できると言われています。



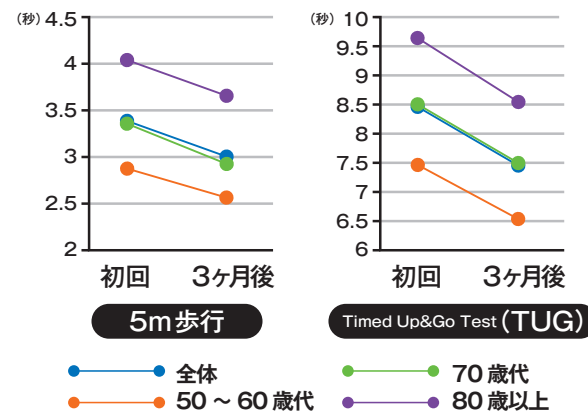
無理をせず自分のペースで行う運動には、年齢に関係なく運動効果を得る事がわかってきています。

磐田市
イメージキャラクター
ひっぺい
©磐田市

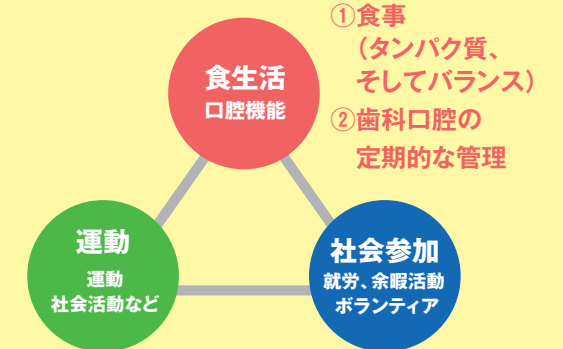
体力測定の結果からどの年代も5m歩行、TUG(歩行関連動作)ともにタイムが改善しました!

測定結果

～H27年度、28年度にスタートした333人のデータから～



いきいき百歳体操と、かみかみ百歳体操を行えば、健康寿命の3要素を満たす事になります。



- ①なるべく歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ
- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

「健康長寿のための「3つの柱」でフレイル予防を」
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授一部改編

体操を行う時の注意…体操をする際の健康管理は個人に委ねられています。必要があれば主治医へご相談ください。

いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動をします。

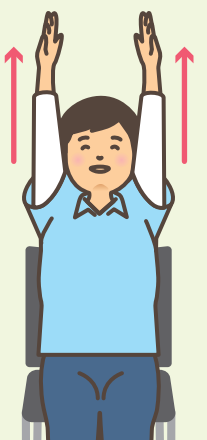
- 床にしっかり足をつけ、背筋を伸ばして座ります。
- けがを予防し、体操の効果を得るために、数にあわせてゆっくり行います。
- 体調がすぐれない時は無理をしないようにしましょう。
- 息をとめると**血圧の急激な上昇**を招く恐れがあるため、体操中は数を数えながら行います。
- 体操の前後は水分補給をしましょう。

しっかりと
声を出して
体操しよう!



準備体操 「1~8」のかけ声にあわせて各々2回行います。

1 深呼吸



①最初にしっかり息を吐いて、1・2・3・4で鼻から大きく息を吸いながら両腕をあげます



②両腕が頭の上まで来たら、5・6・7・8で口から息を吐きながら両腕をおろします

2 肩とわき腹を伸ばす運動

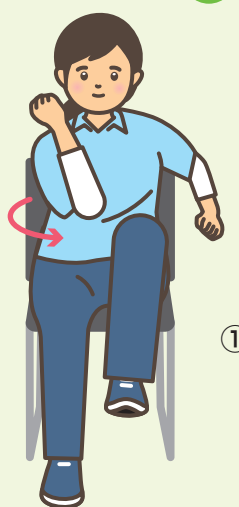


①左手を腰に当て、右手を上「1・2・3・4」で左に体を傾け、「5・6・7・8」で戻します
※手のひらが自分の方を向くように



②上に手を上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」で戻します

3 足ぶみ



腰をひねりながら、右ひざと左ひじ、左ひざと右ひじを交互に大きく振ります

4 股関節の運動



①両手で右側のひざを抱えて、胸の方に引き寄せ、8秒間保持します



②同様に左側も行います

※ひざを抱えた時にひざに痛みがある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください

筋力運動

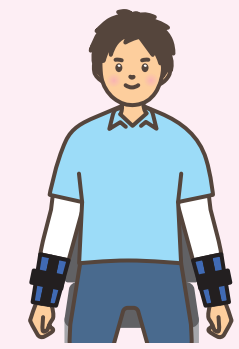
「1~8」のかけ声にあわせて各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。



必要な方は手首におもりをはめて下さい

1 腕を前に上げる運動

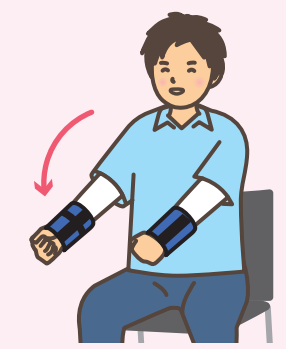
運動の効果 肩の前の筋肉を鍛えるため、物を持ち上げたりすることが楽に出来るようになります



①両手を軽く握り、腕を自然に下ろします



②「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を上げます

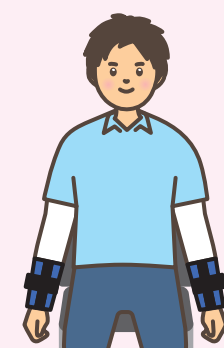


③「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします

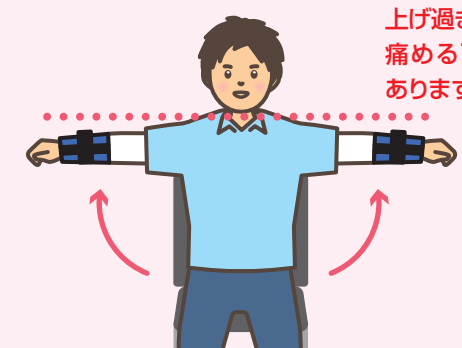
※肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります

2 腕を横に上げる運動

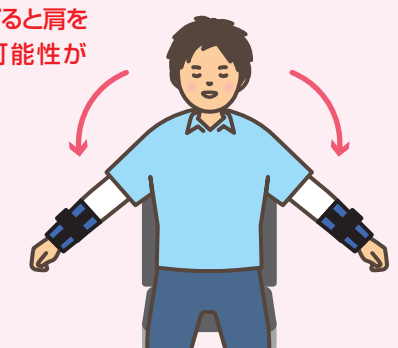
運動の効果 肩の横の筋肉を鍛えるため、物を持って歩いたり、布団やベッドからの起き上がりが楽に出来るようになります。



①両手を軽く握り、腕を自然に下ろします



②「1・2・3・4」で肩の高さまで真横に腕を上げます



③「5・6・7・8」で元の位置まで腕をおろします

※肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります



手首のおもりは外して下さい

3 イスからの立ち上がり運動 (2セット)

運動の効果 太ももの前、おしり、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりがしやすくなり、転びにくくなります



①両足を肩幅程度に開き、足の裏がしっかり床に着くように座ります。足を少し後ろに引き、両手をクロスさせ、胸に当てます。



②「1・2・3・4」でゆっくりと立ちあがります
※数を数える速度もゆっくりになります



③「5・6・7・8」でゆっくりとイスに座ります