

## 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るようにします。



2

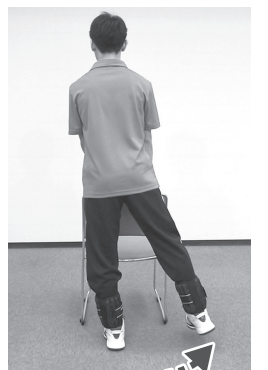
- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします。
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います。

## 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。
- イスの背もたれを両手でつかんで立ちます。
- 「1、2、3、4」で右足を横に上げます。



2

- 「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します。
- 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

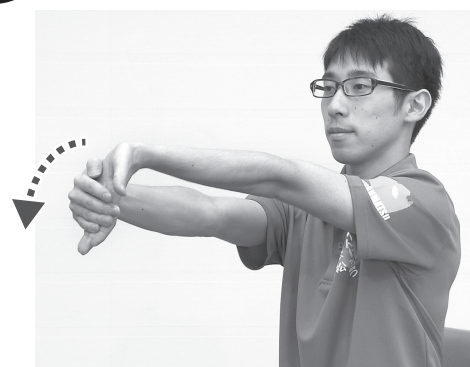
重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ①手首・腕のストレッチ
- ②太ももの裏のストレッチ
- ③首の運動

整理体操

1

## 手首・腕のストレッチ



- 写真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。

整理体操

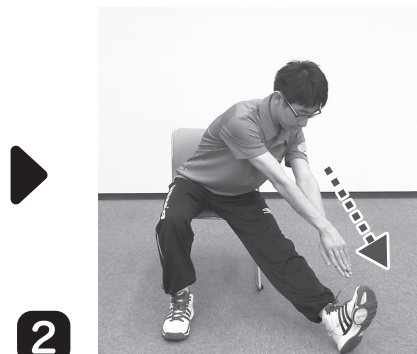
2

## 太ももの裏のストレッチ



1

- イスに浅く腰掛けて、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。



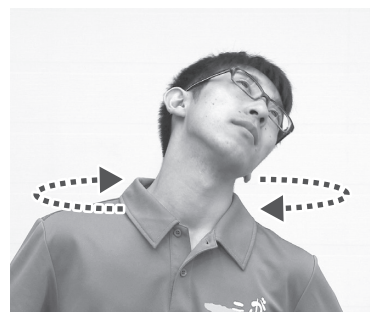
2

- 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。

整理体操

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。

90歳を超えてからでも体力をつけることができます!

みんなで  
できる  
介護予防いきいき  
百歳体操

「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!

二の腕が  
細くなった。

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。



二本松市



# いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ準備体操、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と声に出して数を数えます。  
筋力運動中に息をと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

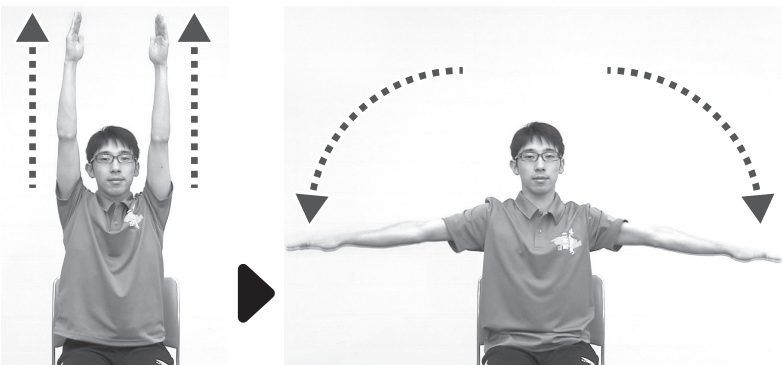
4種類

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足踏み
- ④股関節の運動

準備体操  
1

### 深呼吸



- 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。

準備体操  
2

### 肩と脇腹を伸ばす運動

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。



準備体操  
3

### 足踏み



- イスに座った姿勢で足踏みをします。
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります。

準備体操  
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。



- 1 ●両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます。
- 2 ●同様に左側も行います。



## 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。

筋力運動  
1

### 腕を前に上げる運動(三角筋)

#### 効果

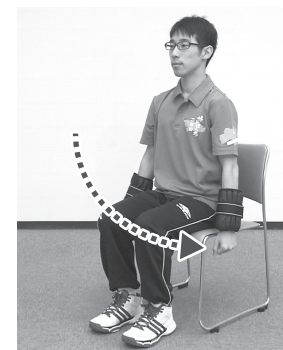
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。



- 1 ●手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。



- 2 ●「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。



- 3 ●「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします。

筋力運動  
2

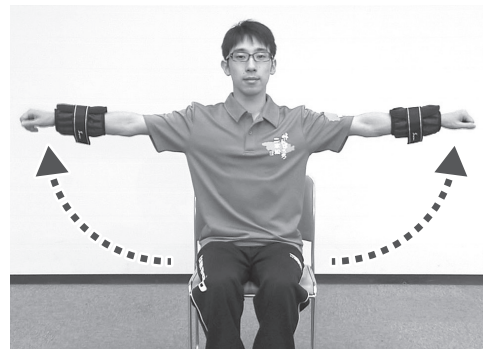
### 腕を横に上げる運動(三角筋)

#### 効果

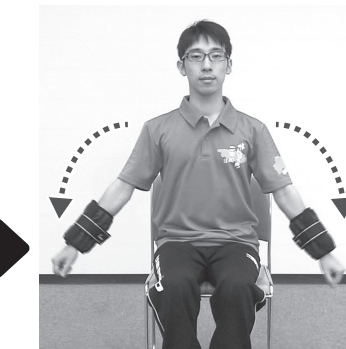
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。



- 1 ●手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。



- 2 ●「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。



- 3 ●「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします。

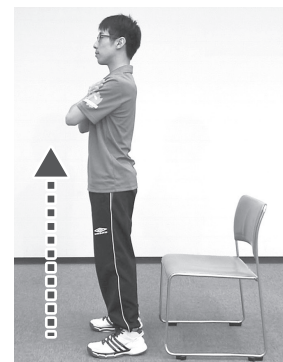
筋力運動  
3

### イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

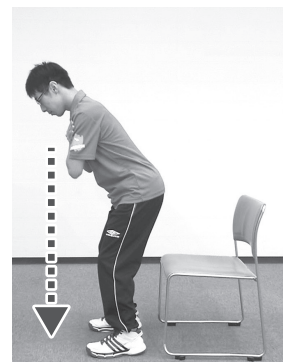
効果 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。



- 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。

