

7 足の横上げ運動

両脚に重りを
つけましょ

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・前
に上がらないように

【効果】 歩く時のふらつきがなくなり、
転びにくくなります。

整理体操

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。

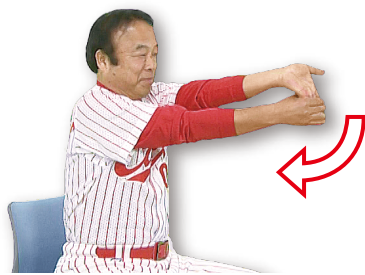
- ① 肩の運動
- ② 手首・腕の
ストレッチ
- ③ 太ももの裏の
ストレッチ
- ④ ふくらはぎの
ストレッチ
- ⑤ 首の運動

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。
反対の手も同様に行います。

3 太ももの裏のストレッチ



お尻を
少しだけ
後ろに突き
出すように

椅子の背につかまり、前におじぎをしながら
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
前脚に体重を
かける



椅子の背につかまり、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。

がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操 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!

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思っていないですか?
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。
※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操?

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを
目的とした体操です。重りを使って体操します。
ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、
体力の低下している人でも行うことができます。
200g～250g 刻みで段階的に重さを調節することで、
無理なく効果的に筋力をつけることができます。

いきいき百歳体操をするとどうなるの?

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、骨折して寝たきり
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
ほうが筋力がつきやすくなります。

足がよく上がる
ようになって
つまずかなくなった♪



階段の
上り下りが
楽になった♪



体操の後は水分補給をしましょう。たんぱく質が多く含まれる「飲むヨーグルト」等もおすすめてです。
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!

※いきいき百歳体操を6か月以上継続している地域団体には、

口腔機能の体操「かみかみ百歳体操」と認知機能の体操「しゃきしゃき百歳体操」のDVDを
配付しています。こちらもぜひ取り組んでみましょう!



※広島市では、平成29年3月にオリジナルDVD「がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操」を作成しました。
オリジナルDVDは、地域包括支援センターの支援を受け、広島市内で
週1回以上いきいき百歳体操に取り組んでいるか、今後取り組む地域団体に
無料で配付しています。

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
電話 (082) 504-2648 FAX (082) 504-2136

広島市
地域包括
ケアシステム

やってみんさい! いきいき 百歳体操

いきいき百歳体操は椅子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。



準備体操

①～⑧の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 体ねじり
- ④ 首の運動
- ⑤ 足踏み
- ⑥ 股関節の運動
- ⑦ 膝伸ばし運動
- ⑧ 深呼吸

1 深呼吸



①鼻から息を吸いながら両腕を上げます。



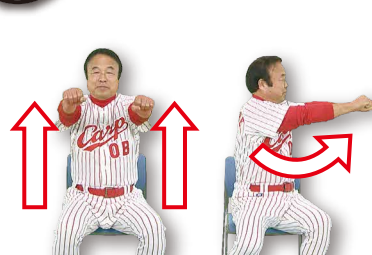
②口から息を吐きながら両腕を下ろします。

2 肩と脇腹を伸ばす運動



片手を上に挙げ、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。

3 体ねじり



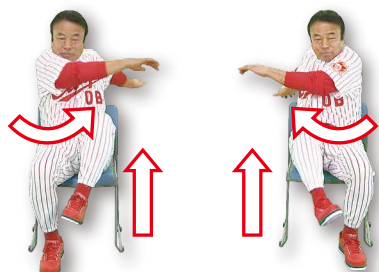
両手を前に(肩の高さまで)上げて、体を左右にねじります。左右交互に行います。

4 首の運動



ゆっくりと首をまわします。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。

5 足踏み



両手を振りながらその場で大きく足踏みをします。(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。)

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



片脚の膝を伸ばします。膝を伸ばしきった時に、つま先を自分の方に向けるようにします。左右交互に行います。

8 深呼吸(①を繰り返し)

! はじめる前の注意点

- ※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。
- ※椅子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。

筋力運動

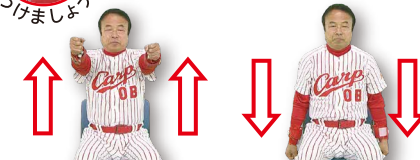
両腕または両脚に重りをつけて行う運動です。
①～⑦の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々10回行います。

- ① 腕を前に上げる運動
- ② 腕を横に上げる運動
- ③ 腕の曲げ伸ばし運動
- ④ 椅子からの立ち上がり運動
- ⑤ 膝を伸ばす運動
- ⑥ 脚の後ろ上げ運動
- ⑦ 脚の横上げ運動

1 腕を前に上げる運動



親指側が上を向くように



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、腕を上上げるなど動作が楽になります。

2 腕を横に上げる運動



手の甲側が上を向くように



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



できるだけ肘は体の横につけたまま

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 椅子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ると同時に転びにくくなります。

5 膝を伸ばす運動



- ①片脚の膝を伸ばします。膝を伸ばしきった時に、つま先を自分の方に向けるようにします。
- ②伸ばしきったら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



椅子の後ろに立ちます。片脚ずつ後ろへ上げ下ろしをします。

膝は伸ばして(少し曲げて可)

上体が前に傾かないように



お尻の筋肉を意識して

【効果】歩く速度が速くなるとともに、階段昇降が楽になります。