

**5** しゃきしゃき百歳体操

つま先上げ  
+  
引き算



100 → 97 → 94  
→ 91 → 88 → 85  
→ 82 . . .

20秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げしながら、100から3ずつ引き算をします。できるだけ多く言ってください。

**6** **7** しゃきしゃき百歳体操



まず体の各場所の番号を覚えてください。  
右肩は①、左肩は②、右ひざは③、左ひざは④、お腹は⑤です。  
1分間、一定のリズムで足踏みしながら指示された番号の場所を触ってください。

# がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操 しゃきしゃき百歳体操

認知機能は安心して生活するために大切です。

年をとるにしたがって動作が遅くなったことに気付いたり、歩いているときに“ハッ”と怖い思いをしたことはありませんか?それには認知機能が関わっています。  
「しゃきしゃき百歳体操」で認知機能を向上させ、いつまでも安心した生活が送れるようにしましょう!

しゃきしゃき百歳体操ってどんな体操?

椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時に行う体操です。認知機能(注意力・判断力・認知症など)の改善に効果があるとされています。

しゃきしゃき百歳体操をするとどうなるの?

まず、認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の状況にも意識が向くようになります。そうなることで、状況に合わせた行動ができるようになり、安心して生活が送れるようになります。

いつ体操するの?

いつでもかまいませんが、「いきいき百歳体操」を一緒に行うとより効果的です。最初は難しいと感じるかもしれませんが、体操を続けることで効果が現れやすいと言われています。

以前はたくさんの用事を一度にこなせていたのに、苦手になってきた。

外出先で車や自転車が近づいても気付きにくい。

動作が遅くなったような気がする。

それってもしかしたら認知機能の低下かも...?  
「しゃきしゃき百歳体操」をはじめませんか?

継続が大切!!



※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。  
「しゃきしゃき百歳体操」が収録されているオリジナルDVDは、広島市内で週1回以上の頻度でいきいき百歳体操を継続(6か月以上)して取り組んでいる地域団体に地域包括支援センターを通じて無料で配付します。

体操の後は水分補給をしましょう。  
しゃきしゃ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!

※お口の体操「かみかみ百歳体操」にもぜひ取り組んでみましょう!



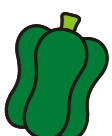
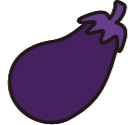
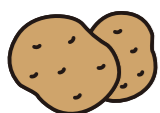
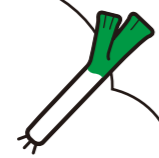
広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

〒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



1 しゃきしゃき百歳体操

足踏み  
+  
野菜の名前



2 しゃきしゃき百歳体操

速く足踏み  
+  
都道府県の名称



3 しゃきしゃき百歳体操

太ももたたき  
+  
しりとり



4 しゃきしゃき百歳体操

足踏み  
+  
昨日の献立か食材



ジャガイモ → だいこん →  
トマト → なす → ピーマン  
→ きゅうり → ネギ・・・

静岡 → 高知 → 東京 → 山梨  
→ 神奈川 → 愛知 → 岐阜 →  
愛媛 → 秋田 → 鹿児島・・・

ラッパ → パイナップル →  
ルビー → ビー玉 → マンゴー  
→ ゴリラ → ラジオ・・・

肉じゃが → アジフライ →  
キンピラゴボウ → たまご →  
みそ汁 → ひじき・・・

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら  
思いつく野菜の名前をできるだけ多く  
言ってください。

20秒間、できるだけ早く足踏みを  
しながら都道府県名をできるだけ  
多く言ってください。

20秒間、一定のリズムで太ももを  
たたきながら「しりとり」をして  
ください。  
思いつくまま、できるだけ多く  
言ってください。

20秒間、一定のリズムで足踏みを  
しながら昨日食べた食事の献立や  
料理の名前をできるだけ多く  
言ってください。



～応用編～  
一定のリズムで足踏み  
しながら「広島らしいもの」の  
名前を言ってみましょう♪



～応用編～  
できるだけ速く足踏み  
しながら「カープ選手」の  
名前を言ってみましょう♪