

7 脚の横上げ運動

両脚に重りを
つかけましょ

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。

足がよく上がる
ようになって
つまずかなくなった♪



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。

階段の
上り下りが
楽になった♪



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。

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。



⚠ 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。

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



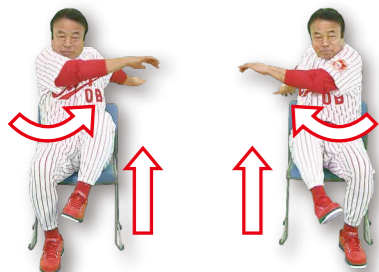
両手を前に(肩の高さまで)上げて、体を左右にねじります。左右交互に行います。

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。

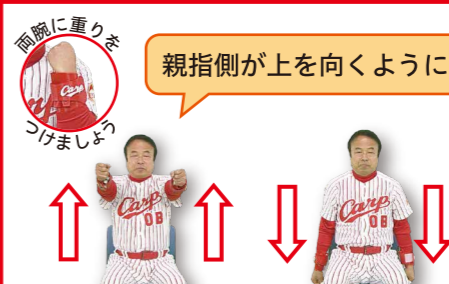
8 深呼吸(①を繰り返し)

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



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



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 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



【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。