

いきいき

百歳体操

体力は何歳になっても
つけることができます！

筋力低下による転倒や、腰痛・膝痛などが
要介護の原因となります。

「いきいき百歳体操」は誰でも簡単にできる
体操です。体力づくり、仲間づくりで
いつまでも自分らしい生活を続けてください。



いきいき百歳体操って どんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。
体操は椅子に腰掛け、準備体操、筋力運動、
整理体操の3つの運動をします。筋力運動
では椅子に座り0~1.2kgまで6段階に
調整可能な重りを手首や足首に巻きつけ、
ゆっくりと体を動かします。

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、逆に
筋力がつきやすくなります。

いきいき百歳体操の 効果は？

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
寝たきりになるのを防ぐことができます。



体操を効果的に行うには？

- 週1回以上が理想ですが、一人では
長続きしません。仲間と行うことが、
継続するポイントです。最低でも月に
2回、3ヶ月は実施しましょう。
- DVDを観ながら行うことができます。
テレビやDVDプレーヤーを用意でき
ると実施が楽です。

Point!

お問い合わせ先

《石巻市健康部介護保険課 地域支援グループ》

電話：0225-95-1111 (内線 2437)

FAX：0225-92-5791

さあ！はじめよう！

いきいき

百歳体操

生き生き百歳体操は、椅子に腰かけ準備体操、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。筋力運動中に息を止めると**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、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ってください。

※治療中の疾患がある方は、体操の実施について、事前に主治医にご相談ください。

準備体操

8種類

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

①～⑧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

※肩に痛みのある方は痛みの出ない範囲で行ってください

- 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おろします
- 続けてもう1回行います

2 肩と脇腹を伸ばす運動

※腰に痛みのある方は痛みの出ない範囲で行ってください

- 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



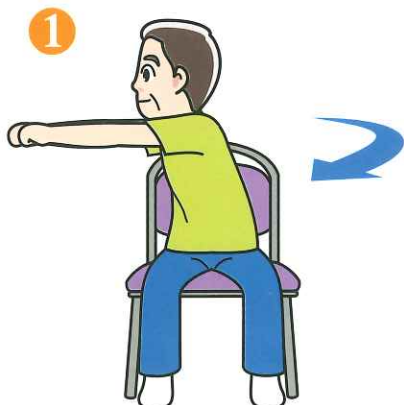
2



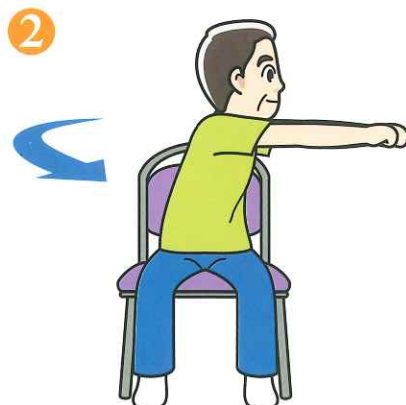
- 上に上げる手を左手に変えます
- 「2、2、3、4」で右に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

3 体ねじり

※腰に痛みのある方は痛みの出ない範囲で行ってください



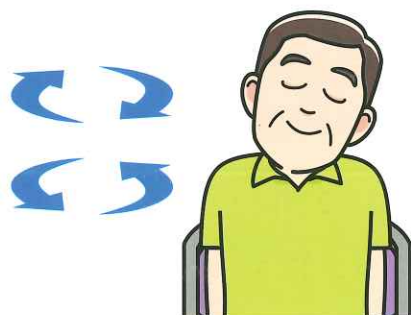
- 両腕を前に肩の高さまであげます
- 掛け声の「1、2、3、4」で右にねじり、「5、6、7、8」で戻り、正面を向きます



- 掛け声の「2、2、3、4」で左にねじり、「5、6、7、8」で戻り、正面を向きます
- 左右をもう1回ずつ行います

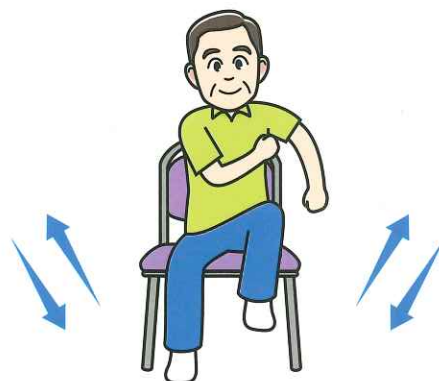
4 首の運動

※楽に動かせる範囲で動かします



- 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

5 足踏み



- 椅子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

6 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
※膝を抱えた際に膝に痛みのある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください



- 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます



- 同様に左側も行います

7 膝伸ばし運動

※膝関節に痛みがある方は
痛みの出ない範囲で行ってください



- リズムに合わせて膝を伸ばします
- 右膝から始め、掛け声の「1、2、3、4」で伸ばし、「5、6、7、8」でおろす
- 膝を最後まで伸ばし、同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげる
- 左右交互に2回ずつ行います

8 深呼吸

1

の深呼吸を
繰り返し行
います。

筋力体操

7
種類

- ① 腕を前に上げる運動(三角筋)
- ② 腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③ 腕の曲げ伸ばし運動(上腕二頭筋)
- ④ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ⑤ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑥ 足の後上げ運動(大殿筋・大腿二頭筋)
- ⑦ 足の横上げ運動(中臀筋)

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。

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あげます

3



- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

2 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果

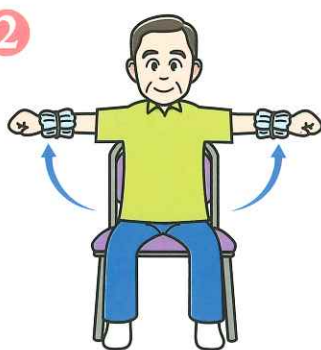
物を持ち上げたりベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

1



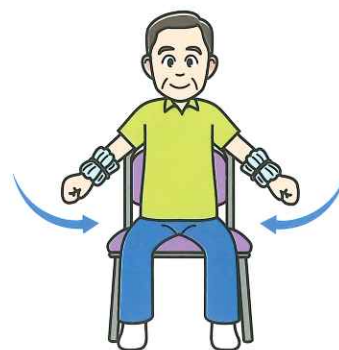
- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります

2



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげます

3



- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

3 腕の曲げ伸ばし運動 (上腕二頭筋)

効果

両腕を使う家事や、物を引き寄せたり等の動作が楽になります

※肘関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

1



- 手の平は正面を向くようにし、軽く握る
- 肘は体につける

2



- 「1、2、3、4」で肘を曲げます

3



- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

4 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋・大臀筋)

効果

階段昇降、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

※重りははずした状態でいきます

1



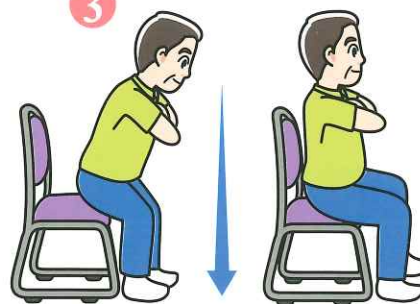
- 足の裏がしっかり床に着くように座ります。両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

2



- 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

3



- 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

5 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

効果

階段昇降、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」で右ひざを伸ばします
- 爪先をしっかり自分の方に向けると同時に



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

6 脚の後ろ上げ運動(大殿筋・大腿二頭筋)

効果

歩く速度が速くなるとともに、階段の昇りが楽になります

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください
 ※椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅子の固定(椅子を押さえる、椅子に座る)をお願いします
 ※バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください(片手で押さえるなど)

1

- 足首に重りをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます「1、2、3、4」
- で右足を後ろに上げます



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

7 脚の横上げ運動(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傾けます。

1

- 足首に重りをつけます
- 椅子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

整理体操

5
種類

- 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

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

※肩・肘の関節に痛みのある方は運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください

- 両手を組みます

1



2



- 両手を頭の上に伸ばし、両腕を上へ伸ばしてゆく
手の平は頭の方
向を向くように
する

2 手首・腕のストレッチ

※肩関節に痛みのある方はイラストのように腕を上げる必要はありません
※肘関節がますぐりに伸びない方は、無理に伸ばす必要はありません

- 右腕を前に伸ばし、伸ばした右腕を左手でつかんで、ゆっくりと手前に引っ張ります

1



2



- 右腕が終わったら、左腕も同様に行います

3 太もも裏のストレッチ

※腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください

- 椅子から20~30cm程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれを把持する。
- 両脚の間隔は肩幅程度
- リズムに合わせてゆっくりと体を前方に傾けていく

1



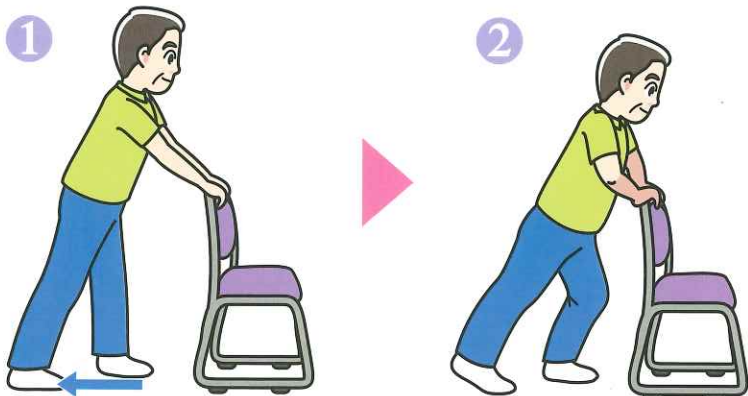
2



- 体を前に傾けた際、背もたれ位置に肩がくるようにする
- 15秒たったらゆっくりと体を起こし元の姿勢にもどる

4 ふくらはぎのストレッチ

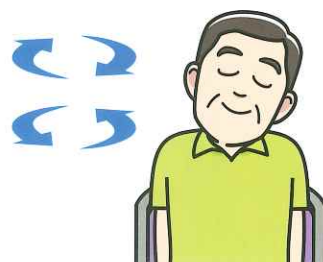
※腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください



- 椅子から20~30cm程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれをつかみます
- 右脚を後ろにひきます
- 左膝をゆっくりと曲げながら、右足のふくらはぎを伸ばす
- 左脚も同じように行います

5 首の運動

※楽に動かせる範囲で動かします



- ゆっくりと首を右に2回、左に2回まわします

運動時に注意すること

競争ではないので自分に無理のないように行ってください(他人と比べない)

- ◎ 重りを落として怪我をしないよう注意してください
- ◎ 体調が優れないときは、すぐに中止し見学してください
- ◎ 運動の速さをしっかりコントロールしてください(ゆっくりが基本!)
* 運動の早さが速いと惰性がついて怪我をする可能性が高くなり、運動の効果も減少します
- ◎ 坐骨を起こして背もたれから背中を離し背筋をのばす!!
- ◎ こまめな水分補給をしてください

正しい姿勢が大切

水分補給も忘れずに



重要 重りの増やし方

運動を継続して行く上で、段階的に重りを増やさないとお効果が得られにくいからです。

① 運動を行い、「ちょうど良い」と思うくらいを目安に調整します。



② 「11回以上出来そう」という場合は重りを1個増やしてみて、「10回出来ない」と感じる場合は重りを減らします。



③ 同じ重さで3回連続実施しても簡単に出来て、無理でなければ1個増やしていきます。



④ 1個増やしてみて、「10回出来そうにない」場合は元に戻します。

本数の目安

10回出来ない → 1個減らす
ちょうど → そのままの重りの数
11回以上出来そう → 1個増やす

※ 部位によっても違いがあるので、動きに合わせて調整しましょう