

4.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



- 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

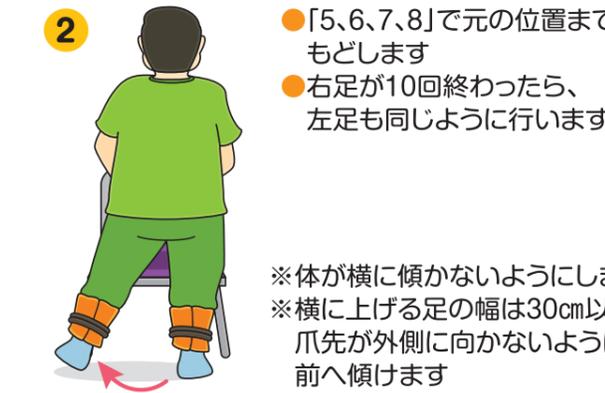


- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

5.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



- 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」で右足を横にあげます



- 「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

※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

# 整理体操

- 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

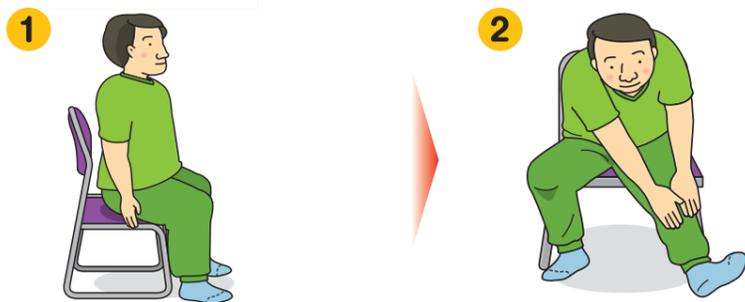
**3種類** 重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

## 1.手首・腕のストレッチ



- イラスト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

## 2.太ももの裏のストレッチ



- 椅子に浅く腰掛けて、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



- 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

## 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



# いきいき百歳体操

～地域みなさんが主役の健康づくり、介護予防～

いくつになっても体力をつけることはできます！  
「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



**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～2.0kg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。

**体操するとうづなるの？**  
まず、筋力がつきます。筋力がつくくと体が軽くなり、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した。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

足腰の筋力がアップした	身体が軽くなり動きがよくなった	物がしっかり持てる
リハビリに役立つ。膝の痛みがよくなってきた	地域の仲間が増えた	体操の日が楽しみ、元気があった
		体操後の疲労感が快適

お問い合わせ先

宝塚市健康福祉部 高齢福祉課

電話:0797(77)2068 FAX:0797(71)1355





# 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。  
※体操中は1、2、3、4と声を出して数を数えます。筋力運動中に息をとめる、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ない範囲で行ってください。

## 準備体操

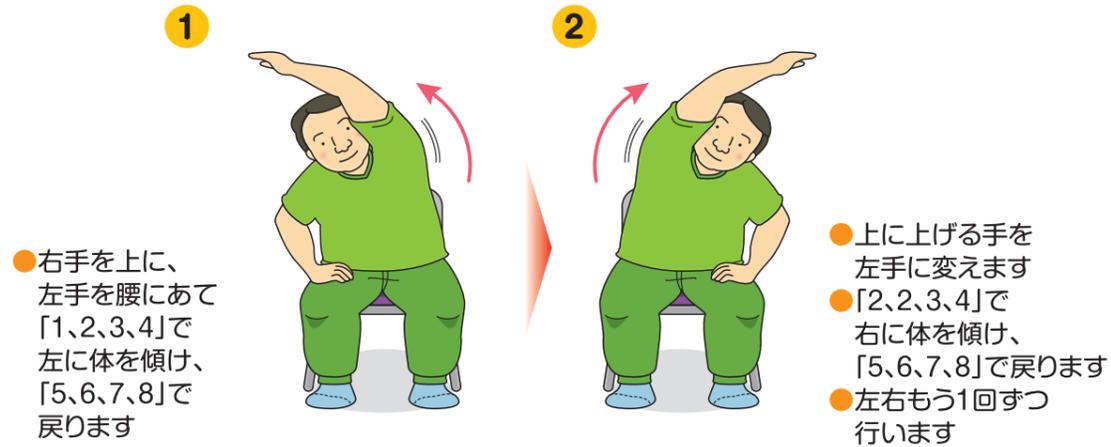
- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③足踏み
- ④股関節の運動

**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

※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



## 筋力運動

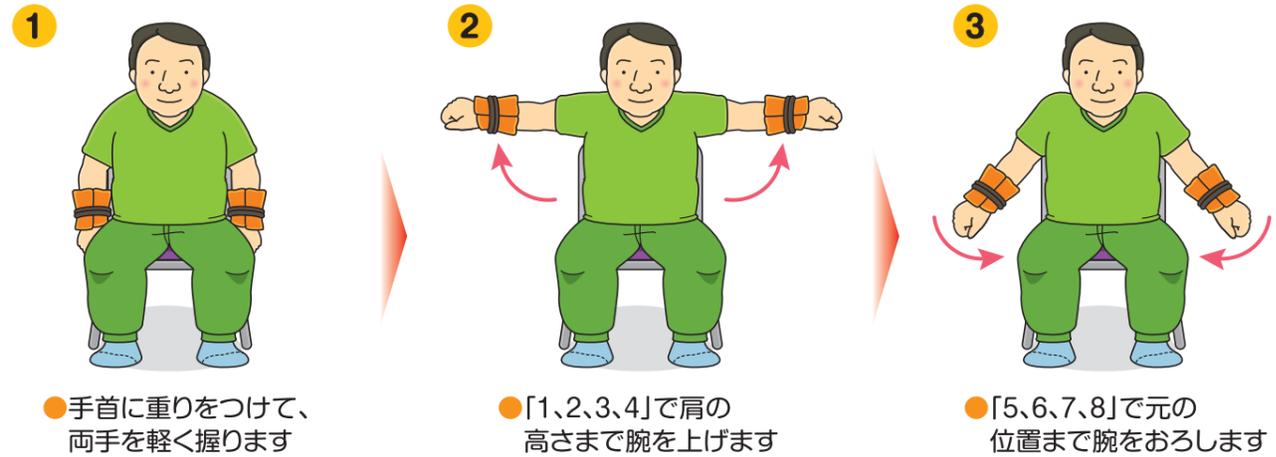
- ①腕を前に上げる運動(三角筋)
- ②腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ④膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤足の横上げ運動(中臀筋)

**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。

### 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



### 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



### 3. 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

