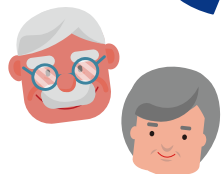


# いきいき百歳体操

体力をつけて  
元気にいきいき!

甲州弁バージョン



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  
思いませんか? 「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。



## Q1. いきいき百歳体操ってどんな体操でえ?

重りを使った筋力運動の体操です。自分の体力に合った重りを  
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。

## Q2. 体操するとどうなるでえ?

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、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。

## Q3. 毎日体操するのけ?

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。



リズムオブラ  
渡辺光美さん

キヤン・ユー・スピーク  
甲州弁? 筆者  
五緒川津平太さん



発行  
山梨県福祉保健部健康長寿推進課

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内一丁目 6-1  
TEL: 055-223-1450 FAX: 055-223-1469

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と声に出して数を数えます。筋力運動中に息をと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、運動中関節に痛みがあるとき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

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

### 1 深呼吸



鼻から息を吸いながら両腕をあげます



口から息を吐きながら両腕をおろします  
続けてもう一回行います

### 2 肩と脇腹を伸ばす運動



1. 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. 上にあ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  
左右もう一回ずつ行います

### 3 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

### 4 股関節の運動



両手で右側の膝を抱え、同様に左側も行います  
胸の方に引き寄せます

※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

5種類

1から5の動作を  
各々10回、ゆっくりと  
数えながら行います

- 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)

1

## 腕を前に上げる運動



手首に重りをつけて、  
両手を軽く握ります

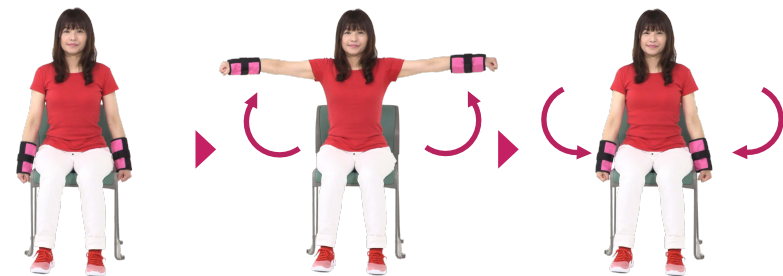
1、2、3、4で肩の高さ  
まで腕をあげます

5、6、7、8で  
元の位置まで腕をおろします

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)



手首に重りをつけて、  
両手を軽く握ります

1、2、3、4で肩の高さ  
まで腕をあげます

5、6、7、8で  
元の位置まで腕をおろします

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)



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

1、2、3、4で  
ゆっくりと  
立ち上がります

5、6、7、8で  
ゆっくりと椅子に座ります

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

4

## 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)

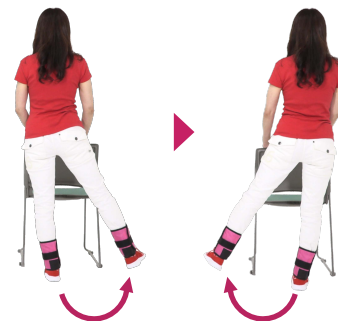


1. 足首に重りをつけます  
1、2、3、4で膝を伸ばします  
爪先もしっかり自分の方に向けてるようにします
2. 5、6、7、8で元の位置までおろします  
右足が10回終わったら、左足も  
同じように行います

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

5

## 足の横上げ運動 (中臀筋)



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で右足を横にあげます  
効果：バランスを保つ力が増え、  
転倒しにくくなります
2. 5、6、7、8で右足を元の位置までもどします  
右足が終わったら、左足も同じように行います  
※体が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向けます

# 整理体操

3種類

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. 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

1

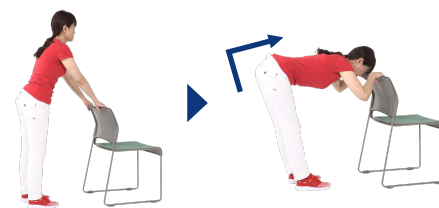
## 手首・腕のストレッチ



写真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



椅子の背につかまります

前にお辞儀をしながら  
伸ばします (15秒間)

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