

# いきいき百歳体操

## いきいき百歳体操のポイント

### 息をとめない

声を出しながら体操しましょう。

### ゆっくり動かす（反動をつけない）

おもりをつけていなくても、腕や脚には十分重みがあります。そのおもみが運動の負荷となります。

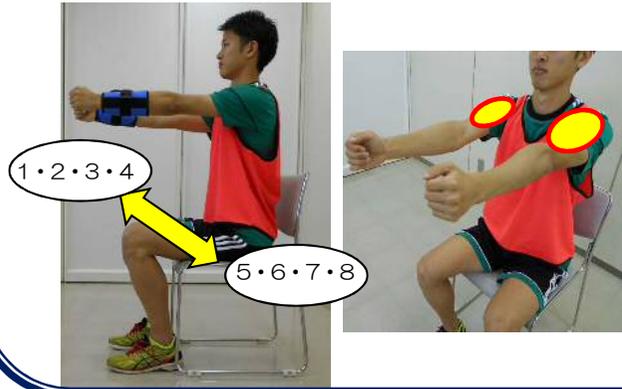
### 痛み要注意

痛みが出る場合は、無理をして行わない。

## （１）腕を前に上げる運動

鍛えられる筋肉：腕の付け根の前側（三角筋・前部線維）

効果：物を持ち上げたり洗濯物を干したりする動作等が楽になる。



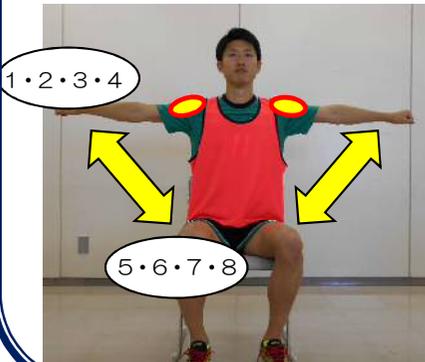
- ・肩の高さまで
- ・反動をつけずゆっくりと
- ・下ろすときもゆっくりと

10回

## （２）腕を横に上げる運動

鍛えられる筋肉：肩の横側（三角筋・中部線維）

効果：ベッド（布団）からの起き上がりの動作などが楽になる



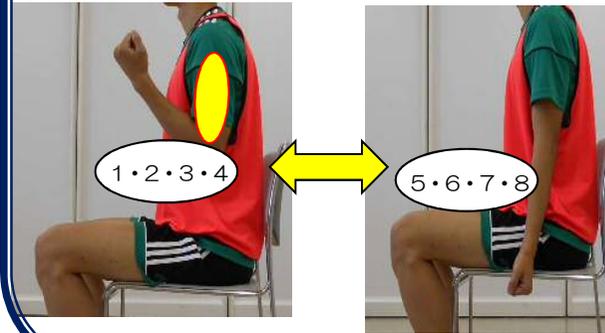
- ・背筋を伸ばしてイスに座る
- ・肩の高さまで
- ・腕のおもみを感じながらゆっくりと
- ・下ろすときもゆっくりと

10回

## （３）腕の曲げ伸ばし運動

鍛えられる筋肉：力こぶ（上腕二頭筋）

効果：両手で家事をしたり物を引き寄せたりする等の動作が楽になる



- ・脇を軽く締めて肘を体につける
- ・手のひらを自分の方に向ける
- ・肩・肘を動かさず
- 肘をゆっくりと曲げる
- ・下ろすときもゆっくりと

10回

## （４）椅子からの立ち上がり

鍛えられる筋肉：太もも、おしり、ふくらはぎ（大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋）

効果：イスの立ち座りや浴槽の出入りが楽になる。  
足腰が丈夫になり姿勢が安定し、歩くのが楽になる。



- ・浅めに座る
- ・肩幅に開き、
- 足の裏をしっかり床につける
- ・深くおじぎをしながら立つ
- ※座るときに、内股や外股にならないように注意

10回 × 2セット

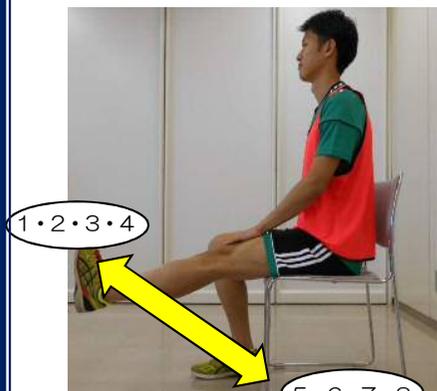
体操の前後には、  
深呼吸や首まわしなどの  
ストレッチを行い  
身体をほぐしましょう。



## (5) 膝を伸ばす運動

鍛えられる筋肉：太ももの前面（大腿四頭筋）

効果：歩くとき膝が安定し、膝の痛みを予防する。歩くのが楽になる。



- ・姿勢はまっすぐに！  
崩れやすい人は椅子をおさえる  
腰が痛い方は背もたれに寄りかかる
- ・つま先は自分に向ける  
ふくらはぎにも効果的です



10回

×左右2セット

## (7) 脚の横上げ運動

鍛えられる筋肉：おしりの横（中殿筋）

効果：歩くときに体のふらつきが無くなり、安定して歩けるようになる。  
転倒しにくくなる。



- ・背もたれを軽く持つ
- ・姿勢はまっすぐに  
片足立ちが辛い場合は、椅子によりかかる
- ・つま先は前を向く  
外側を向かないように注意
- ・脚は上げすぎない  
(上げすぎると姿勢がゆがんでしまう)

10回

×左右2セット

## (6) 脚の後ろ上げ運動

鍛えられる筋肉：おしりの後ろ（大殿筋 大腿二頭筋）

効果：歩く速度が速くなる。階段の昇りが楽になる。  
脚を上げるのが楽になり、つまづきを防ぐ。



- ・姿勢はまっすぐに  
体が前に倒れないようにする  
片足立ちが辛い場合は、椅子によりかかる
- ・背もたれを軽くもつ
- ・脚は上げすぎず、  
つま先が軽く床から離れる程度



10回

×左右2セット

### 体操をする曜日や時間を決めよう

長く続けるためには、  
運動を習慣化させることが大切です。



### 無理をしない

自分の生活の中で無理のない範囲で行うことが大切です。  
体操はどれか2～3つ、と選んでも良いです。  
また、もう少しやりたいなと思うくらいでとどめ、心地よい疲れを感じるくらいが、長続きのポイントです。

### 水分補給も忘れずに！

### 運動後は栄養補給を

この体操は筋力運動です。  
筋肉をつけるためには、たんぱく質などの栄養を十分に摂ることが大切です。  
たくさん動いてしっかり食べましょう。

体操も大事ですが、それ以上に  
人とのつながりが大切ベニ！



お問い合わせ先  
山形市 長寿支援課 予防推進係  
〒990-8540 山形市旅籠町2-3-25  
電話：023-641-1212（内線567）FAX：023-624-8398