

4. いきいき百歳体操（筋力運動）のコツ

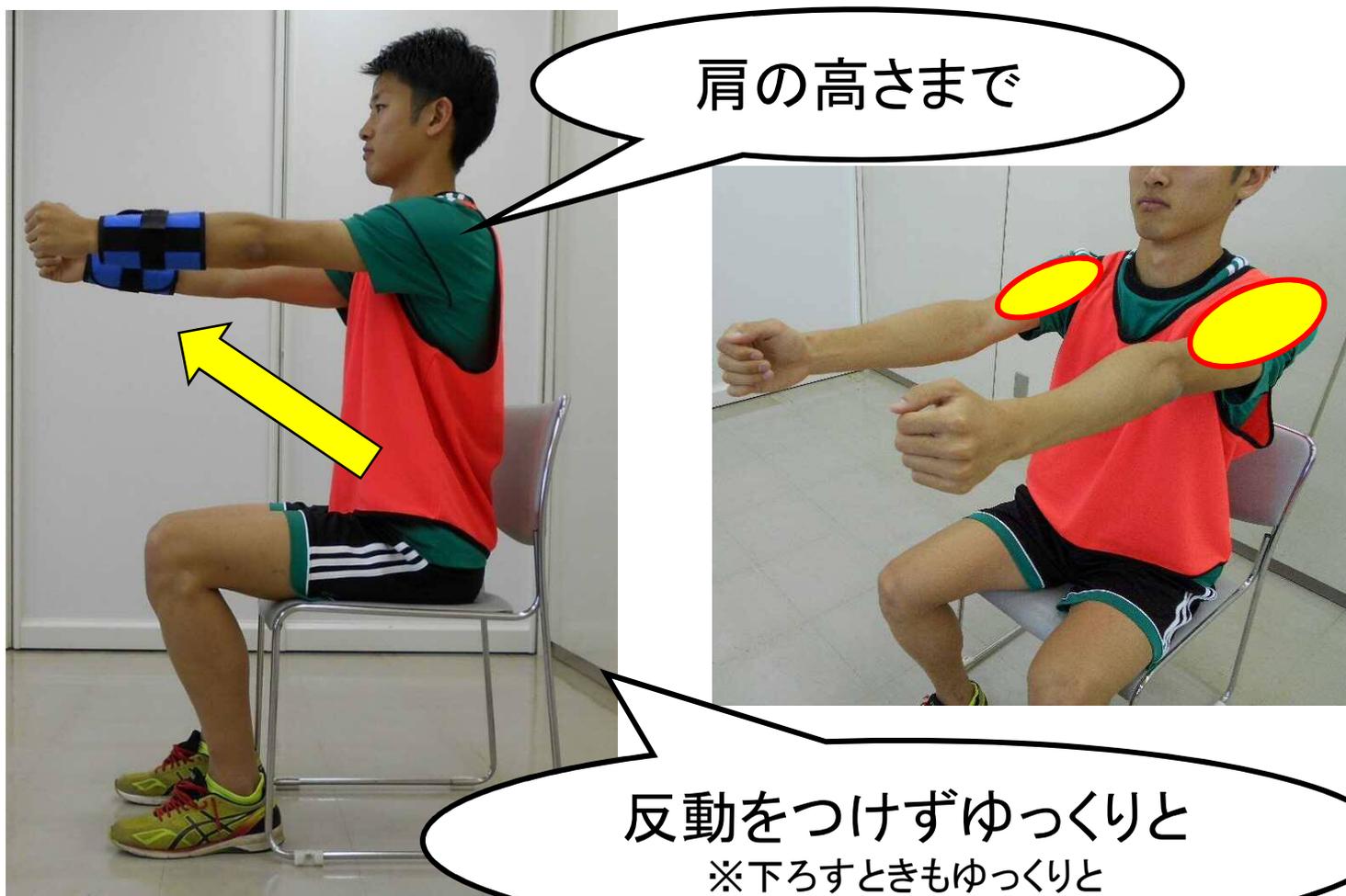
いきいき百歳体操のポイント

- ▶ 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。
- ▶ 痛みに注意
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。



(2) 腕を横に上げる運動

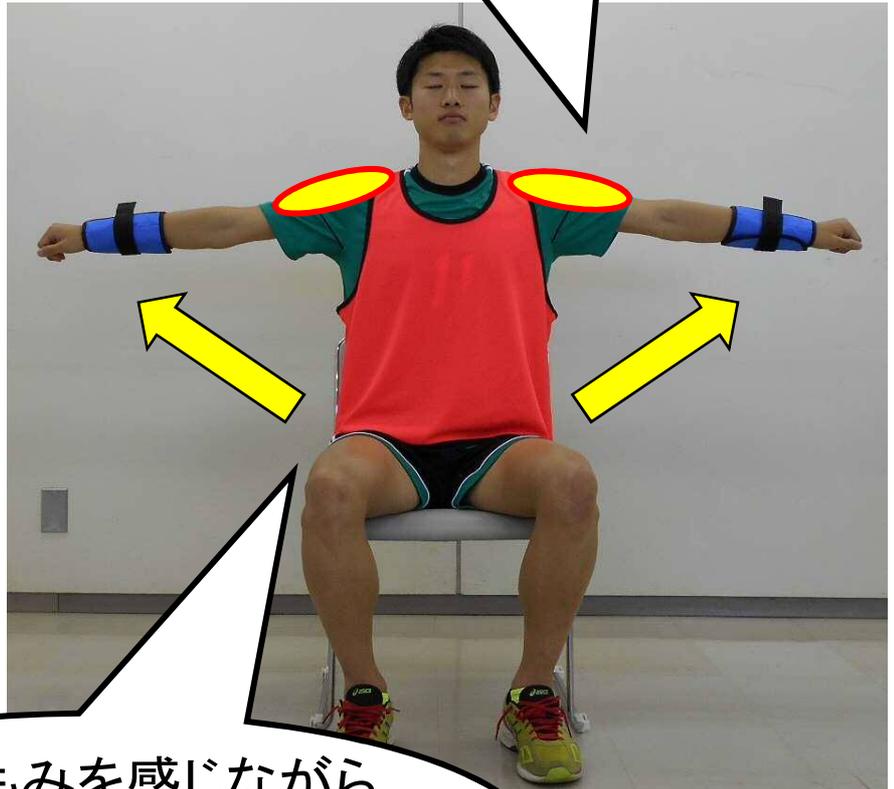
鍛えられる筋肉：肩の横側（三角筋・中部線維）

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



肩の高さまであげる



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

おもりの目安

おもりを巻いて運動した後、

楽	→	増やす
ややきつい	→	そのまま
きつい	→	減らす

「ややきつい」をキープすると筋力アップに効果があります。
楽に感じてきたら、おもりを追加しましょう。

注意点

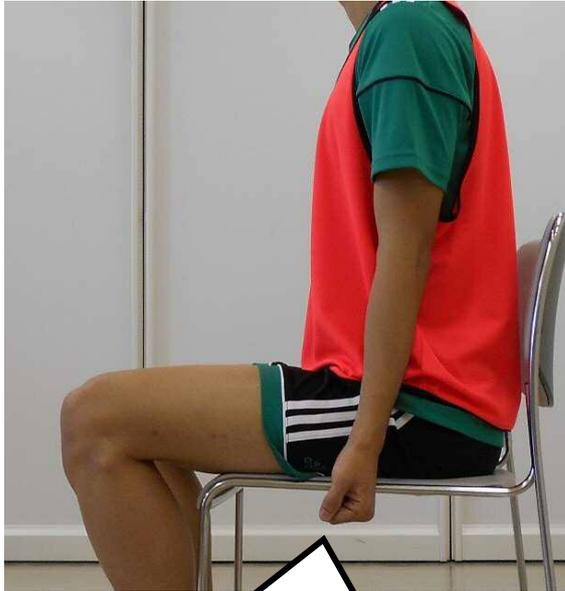
腕と脚を別々に調整する。
最初は無理しない。他の人と比べない。



(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



手のひらを
自分に向ける

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



脇を軽く締めて
肘を体につける

筋肉を意識しよう！

筋力トレーニングは、鍛えている筋肉を意識すると効果的に鍛えることができます。

写真の印の部分を見たり触ったりして、意識しながら体操しましょう。



(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。

深くおじぎを
しながら立つ



座るとき、
内股や外股に
ならないように



浅めに座る

肩幅に開き
足の裏をしっかりと床につける

初めての方、つらいと感じる方...

まずは1セット(10回)から始めてみましょう。

慣れてきた方、余裕がある方...

足を引かず「8」の号令ギリギリで座り、「1」の号令ですぐに立ちます。姿勢を立てたまま行くとより負荷がかかります。



(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

なぜ声をだすの？

運動中に息を止めると血圧が上がってしまいます。
『1・2・3・4』と声をだすことで、息を止めずに運動をすることができます。
また、声かけはやる気につながります。



(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
軽く持つ



脚は上げすぎず、つま先
が軽く床から離れる程度

(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。

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