

あなたも元気に  
始めてみませんか？

# 吉本新喜劇

# いきいき 百歳体操

大阪市

## どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて0kgから2kgまでの10段階に調整できます。

## どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

## どれだけすればいいの？

1回30分 週2回程度行うのがちょうど良い運動です。  
1回運動してから2~3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。

## 今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力はあがります!!  
継続することで、筋力は維持されます。  
大切なのは、無理をすることなく続けることです。



©YOSHIMOTO KOGYO

## 注意することは？

- ◆体操の参加にあたり、かかりつけ医に相談しましょう。
- ◆競争ではありません。無理のないように行ってください。
- ◆運動中は呼吸を止めないようにしましょう！呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあります。「1・2・3・4…」と大きな声を出して数えましょう。
- ◆運動の速さをコントロールしましょう！ゆっくり行うことで、ケガをする可能性が低くなります。また、運動の効果も高くなります。
- ◆おもりを落としてケガをしないように注意してください。
- ◆水分補給はこまめにしましょう！
- ◆首や腰、腕、脚などの関節に痛みがある場合は無理をせず、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。
- ◆バランスの良い食生活を心がけましょう！

体操すると、  
気持ちがいい！

階段の  
昇り降りが  
楽になった！

杖を使わなくても  
歩けるように  
なった！

話せる仲間が  
増えた！

みんなと、顔を  
合わせられる場にも  
なっていていい！

お風呂で汲める  
お湯の量が  
増えた！

参加者の声

## お問合せは

区保健福祉センター

電話:

大阪市福祉局 高齢福祉課  
電話:06-6208-9962



はじめよう 介護予防  
年・念・健・幸

# いきいき百歳体操



いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ 準備運動、筋力運動、整理運動の3つの運動をします。

## 準備運動

### 1 深呼吸 2回

1  
・鼻から息を吸いながら  
両腕をあげます



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 肩とわき腹をのばす運動 左右2回ずつ

1  
・右手を上にあげ、  
「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 足踏み 4 股関節の運動

・イスに座った姿勢で足踏みをします  
・両手を大きく交互に振ります



※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

1  
・両手で右側の膝を抱え、  
胸のほうに引き寄せます



2  
・同時に左側も行います



# 筋力運動

## 1 腕を前にあげる運動(三角筋)

10回



1 手首におもりをつけて、  
両手を軽く握ります

2 「1、2、3、4」で肩の高さ  
まで腕を上げます

3 「5、6、7、8」で元の位置  
まで腕をおろします

### 効果

物を持ち上げる等の  
動作が楽になります

## 2 腕を横にあげる運動(三角筋)

10回



1 手首におもりをつけて、  
両手を軽く握ります

2 「1、2、3、4」で肩の高さ  
まで腕を上げます

3 「5、6、7、8」で元の位置  
まで腕をおろします

### 効果

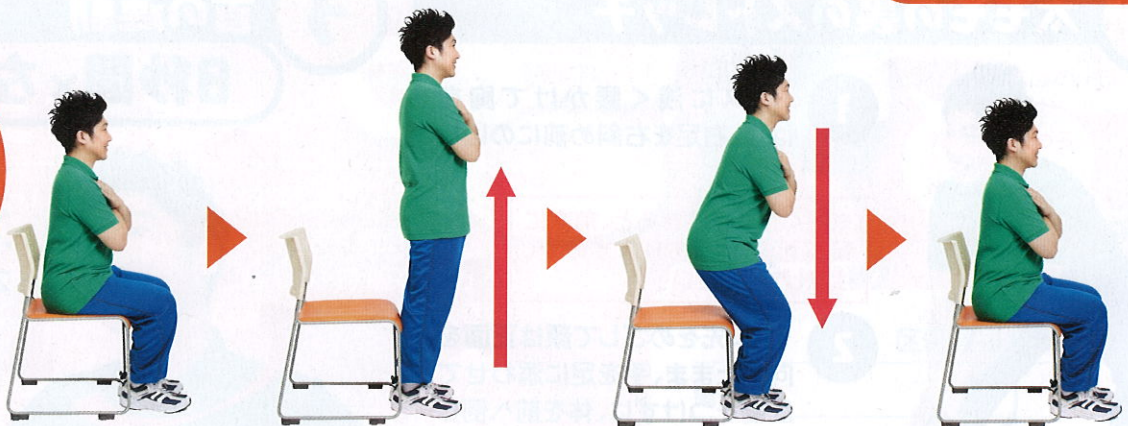
ベッド(布団)からの  
起き上がり等の  
動作が楽になります

## 3 イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

10回×2セット

### 効果

段差昇降、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 両手を胸の前で重ねて  
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 あごを引いて、  
正面を向いたまま  
「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  
イスに座ります

※「8」まではイスに座らないように

## 4 膝をのばす運動(大腿四頭筋)

左右10回ずつ×2セット

1

- ・足首におもりをつけます
- ・両手でしっかりイスを持ち、「1、2、3、4」で右膝をのばします
- ・つま先もしっかり自分のほうに向けるようにします



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

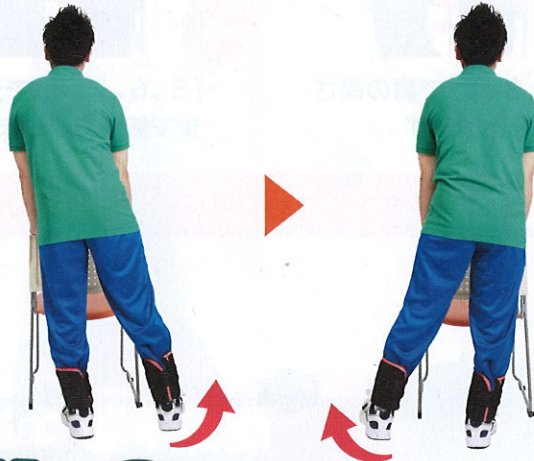
段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

## 5 足の横上げ運動(中臀筋)

左右10回ずつ

1

- ・足首におもりをつけます
- ・まっすぐ正面を見て体が横に傾かないようにします
- ・「1、2、3、4」でつま先を前に向けたまま右足を30cm離します
- ・「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します



2

- ・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

効果

バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

## 整理運動 1 手首・腕のストレッチ

※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



- ・写真のように右腕を前にのばし、左手を使って手首をのばしていきます(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



1

- ・イスに浅く腰かけて胸をはり、右足を右斜め前にのばします

2

※浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性がありますので、注意してください

- ・つま先をめざして顔は正面を向いたまま、手を足に添わせて反動をつけずに、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

8秒間×左右2回ずつ



- ・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

お疲れ様でした。水分をしっかり摂りましょう。

監修 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター/公益社団法人 大阪府理学療法士会

