

い い 百歳体操

ーポイント集ー

筋力運動編

運動時に注意すること

- 正しい姿勢と正しいやり方を意識すること
- 自分に合った適切な負荷で行うこと
- 適切な間隔で運動し、筋肉を休めること
- 声を出して数を数えること
- 安定した椅子で行うこと
- 無理をしないように行うこと
- こまめに水分を補給すること
- 季節に合わせて適切な室温に調節すること

※百歳体操では無理は禁物です！ ご自分の体調と相談しながら、やり方や回数を調節したり、時には体を休ませることも大切です。

息を止めて行くと、
血圧が上昇する
恐れがあります。
「1・2・3・4」と
数を数えましょう！

夏は冷房、冬は暖房を
適切に使用して
室内温度を調節
することも大切です！



基本の姿勢

【足元】

- 両足をかかとまで床につける
- 足を肩幅に開き、つま先は真っ直ぐ前をむける



【両手】

- ※内容によって異なります
- 体の横に楽に垂らし、手のひらを内側に向けて指を軽く握る又は肩の力を抜いてもものの上に手を置く

【背筋】

- おなかと背中に力を入れ、背筋を伸ばして椅子に座る
- ※腰痛のある方は無理せず楽に座ってください。

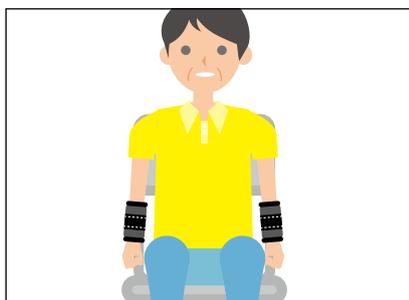


関節に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください

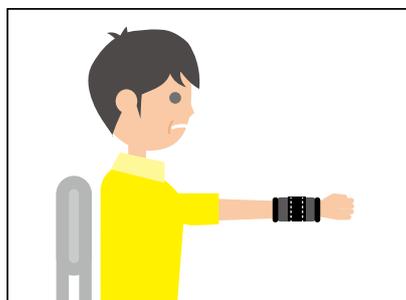


腕を前に上げる運動

運動効果：物を持ち上げることが楽になる（三角筋前部）



- 両手は軽く握り、体の横に垂らす
- 手のひらは内側に向ける

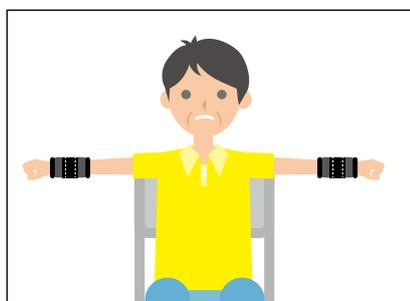


- 肩の高さより上げない
- 親指は天井に向ける

- 両手は手のひらを内側に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす。
- 1・2・3・4で両腕をゆっくりと肩の高さまで上げる。この時、親指は天井を向ける。
- 5・6・7・8でゆっくりと元の姿勢に戻る。

腕を横に上げる運動

運動効果：布団やベッドからの起き上がりが楽になる(三角筋中部)

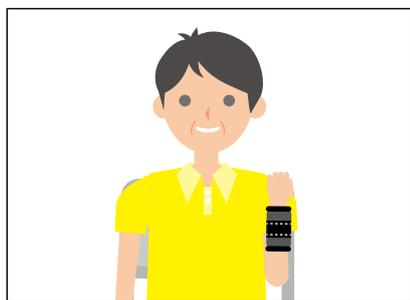


- 肩の高さより上げない
- 手のひらは床へ向ける

- 両手は手のひらを内側に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす。
- 1・2・3・4で両腕をゆっくりと肩の高さまで上げる。この時、手のひらは床に向ける。
- 5・6・7・8でゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ※両腕を肩の高さまで上げた時、出来れば両腕を真横へ上げるように意識するとよい。

肘を曲げる運動

運動効果：物を引き寄せたり持ち上げることが楽になる(上腕二頭筋)

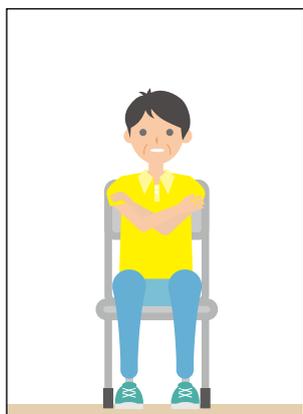


- 肘は脇腹につける
- 肘を曲げた時、手のひらは肩に向ける

- 両手は手のひらを前に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす
- 肘を脇腹につけたまま、握った指を肩に近づけるように1・2・3・4でゆっくりと曲げる。
- 5・6・7・8でゆっくりと元の姿勢に戻る。
- 左腕に続いて右腕も行う。

椅子からの立ち上がり運動

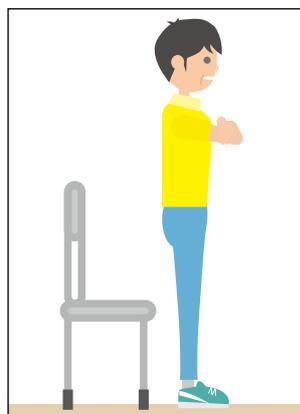
運動効果：階段昇降や立ち座りが楽になる（大腿四頭筋、大殿筋）



■両足は肩幅にひらく
■両腕は胸の前で組む



■しっかり前かがみになり、
足に体重を乗せる



■ゆっくりと膝と背筋を
伸ばして立ち上がる

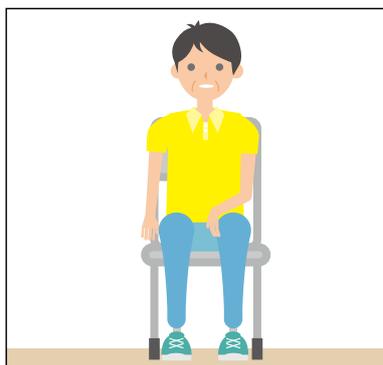


■ゆっくりと膝を
曲げて椅子に座る

- 両足はかかとまで床につけ、両足を肩幅程度開き、足を少し後ろへ引く。
- 両手は胸の前で交差して肩や腕に置く。(心配な方は膝や机などに手を置いて良い。)
- しっかりと前かがみになり、足に体重を乗せ、1・2・3・4でゆっくりと滑らかに膝を伸ばしながら立ち上がる。
- 再び足元を見るように前かがみになり、5・6・7とゆっくりと膝を曲げる。
- 8の掛け声で、お尻を椅子におろす。

膝を伸ばす運動

運動効果：階段昇降や立ち座りが楽になる（大腿四頭筋）

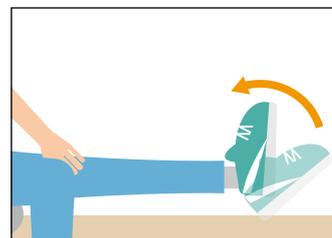


■伸ばす側の膝のやや内側を
同じ側の手で触りながら行う



■膝を伸ばしきったところで、
つま先を自分の方へ向ける

※つま先をしっかりと
自分の方へ向ける



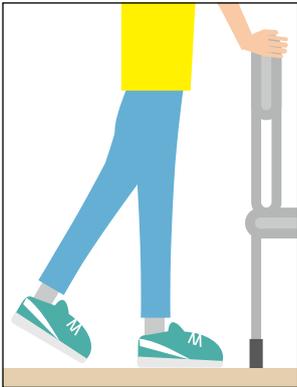
- 伸ばす側の膝のやや内側に、同じ側の手を置き、筋肉の収縮を意識しながら行う。
- 1・2・3・4でゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしきったところでつま先を自分の方へ向ける。
- 5・6・7・8でゆっくりと元の位置まで脚をおろす。
- 左足・右足をそれぞれ10回ずつ、交互に2セット行う。

**関節に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください**



脚の後ろ上げ運動

運動効果：しっかりと歩けるようになる（大殿筋）



- 膝は伸ばしたまま脚を反らす
- 開始の姿勢より前に体を傾けない

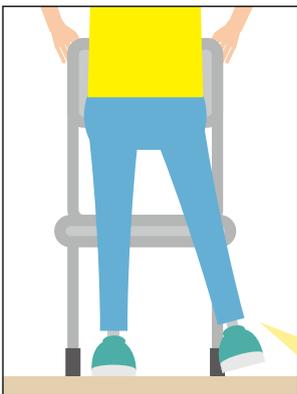
- 立って椅子の背もたれにつかまり、両脚は肩幅くらい開く。
- 体が前傾にならないように注意しながら、片方の脚を1・2・3・4でゆっくり30cm程度後ろへ反らす。

【注意】 伸ばした脚は膝を曲げず、つま先も伸ばさないようにする。

- 5・6・7・8でゆっくりと脚をおろす。
- 左脚に続いて右脚を行う。

脚の横上げ運動

運動効果：ふらつきが少なくなり転倒を防止する（中殿筋）

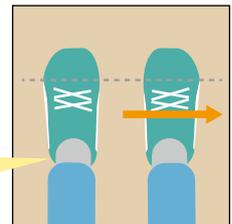


- 脚は30cm程度横へ動かす
- つま先は正面を向ける

- 立って椅子の背もたれにつかまり、両脚は肩幅くらい開く。
- 体が横に傾かないように注意しながら、片方の脚を1・2・3・4でゆっくりと30cm程度横に上げる。
- 5・6・7・8でゆっくりと脚をおろす。
- 左脚に続いて右脚を行う。

【注意】
脚の上げ幅は
30cm程度で十分！

【注意】
つま先は正面を
向くように意識する



おもりの増やし方

- 体操が楽々出来る
- しばらく重りの本数を増やしていない

無理のない範囲で重りを増やしてみよう。
※増やしてみて重いと感じたら、重りを減らしてください。

- ▲ 姿勢やリズムが崩れる
- ▲ 体操をしながら数が数えられない

重りが多すぎるかもしれません。
一度重りの本数を減らして、しばらく続けてみましょう。



相模原市

健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課
TEL 042-769-9249 FAX 042-769-5708

