

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
※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
- 2 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 大阪公立大学 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

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

注意事項は？

- ◆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 地域包括ケア推進課
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

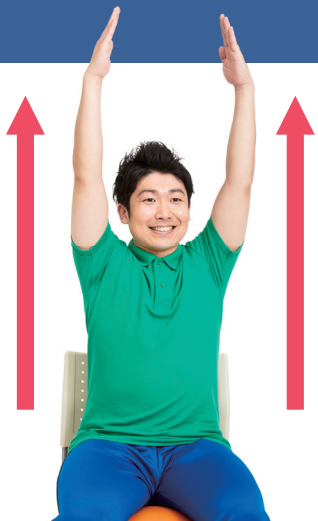
いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ **準備運動**、**筋力運動**、**整理運動**の3つの運動をします。

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

※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

- ・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



- 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