

教室参加者のみなさんへ

生駒市

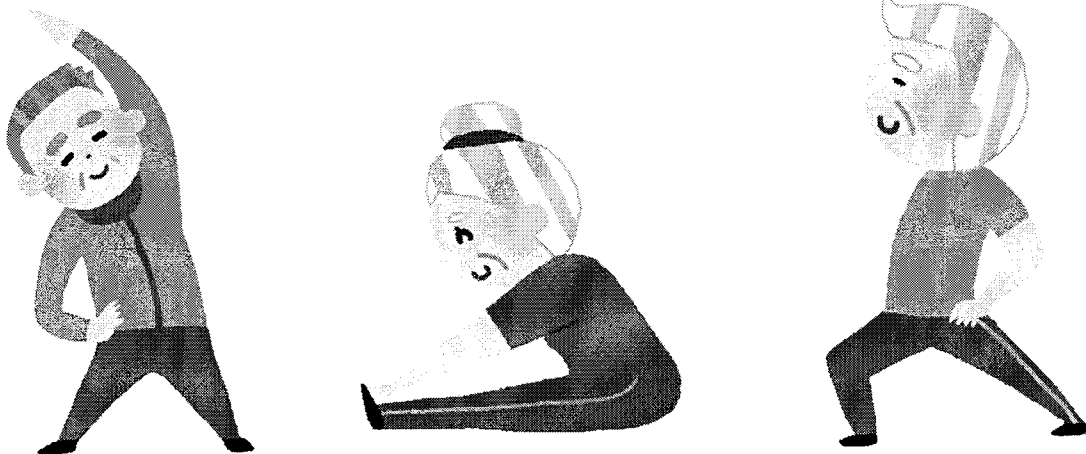
みなさんお元気ですか？

通いの場が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動

不足になっていませんか？

生駒市では、教室が再開したとき、お元気な皆様にお会いできるよう、この時期でもできる運動と友人や家族との交流方法の一つとして、電話やファックス、メールがあることをご紹介します。

今回ご紹介する体操はご自宅でもできる運動なのでぜひご活用ください。



教室がお休みの時にするといいこと



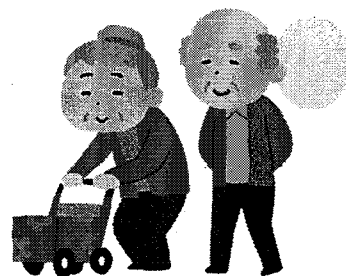
- ・ 友だちや家族と電話でお話する。

直接会うのではなく電話はどうでしょうか？人とつながることで心が元気になります。

- ・ 家の中で運動をする。

家の中でできる運動をご案内します。

運動することで活動量をあげ、体力の低下が防ぎます。



- ・ たまには散歩をする。

国の情報では、「感染予防せず手でふれること」「換気の悪いところ」で「人が近くで集まること」に注意が必要とされています。

天気の良い日に散歩してみるのもいいかもしれません。

- ・ その他、自分で実践している運動や活動はありますか？

今まで教室などで学んだことや体験した体操をご自宅で実践するのも良いですね。ぜひ、「あなた自身が」「今」「何ができるか」考えてみてください。

+今回、セルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録をするだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

4 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

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

① 足首におもりをつけて、
「1,2,3,4」で右膝を伸ばします
・爪先もしっかり自分の方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秒間終わったら、左足も同じように行います

5 足の横上げ運動(中脛筋)

バランスを保つ力が
効果
増え、転倒しにくくなります
※体が横に傾かないようにします
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます

① 足首におもりをつけて、
・椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
・「1,2,3,4」で右足を横に上げます

② 「5,6,7,8」で右足を元の位置までおろします
・右足が10秒間終わったら、左足も同じように行います

整理体操

1 手首・腕のストレッチ

3種類

おもりははずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

①手首・腕のストレッチ
②太ももの裏のストレッチ
③首の運動

イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(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 椅子に浅く腰掛して、右足を右斜め前に伸ばします
※深く張掛すぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください

② 両手を重ねた腕を、右足の親指がけて体を前へ倒します(15秒間)
・左側も同じように行います

3 首の運動

① ゆっくりと首を右に2回まわします
② 左も同じように2回まわします

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは？

- DVDを見ながらゆっくり体操します(継続して貸出)
- 体操時間は約30分です
- 椅子を使うので安全です
- おもりは自分で調整できるので無理なく参加できます
- (準備運動)|筋力づくり運動|整理体操|で構成



手軽さ・身軽さ
・気軽さ

どんな効果があるの

- ① “体力”“筋力”をつけ、いつになっても元気できいきとした生活を送ることができます
- ② 身近な場所に体操の場が出来ることで、近所がお互いに支えあう地域の輪が広がります

どうしたら始められるの

- ① おおむね65歳以上で3人以上の集まり
- ② 週に1回以上、最低3か月間継続して実施できる
- ③ 自分たちで会場確保、必要な物品を準備できる(DVDデッキ、椅子など)

開始の流れ

開始までに
開始届と参加者名簿を市に提出します

1週目～4週目
市役所がオリエンテーション、体力測定、体操指導を行います

5週目～
自主的に運営して頂きます

12週目
市役所が体力測定を行います



生駒市地域包括ケア推進課

〒630-0288 奈良県生駒市東新町8番38号 ☎0743-74-1111(内線464・465)

※高知市高齢者支援課作成リーフレットより

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけた準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。
※体操中は1,2,3,4と声に出して数を数えます。筋力運動中に息を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息を止めることを防ぎます。
※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中間節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

準備体操

4種類

①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います

① 深呼吸
② 肩と脇腹を伸ばす運動
③ 足踏み
④ 股関節の運動

① 鼻から息を吸いながら両腕を上げます
② 口から息を吐きながら両肩をおろします
・続けてもう1回行います

② 肩と脇腹を伸ばす運動

① 右手を上、左手を腰にあて「1,2,3,4」で左に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります
② 上にあげる手を左手に変えます
・「1,2,3,4」で右に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります
・左右も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

① 椅子に座った姿勢で足踏みをします
・両手、両足を大きく左右交互に振ります

② 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
③ 同様に左側も行います

筋力運動

- 5種類
- ①腕を前に上げる運動(三角筋)
 - ②腕を横に上げる運動(三角筋)
 - ③椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
 - ④膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
 - ⑤足の横上げ運動(中脛筋)

① 腕を前に上げる運動(三角筋)

効果
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります

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

② 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります

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

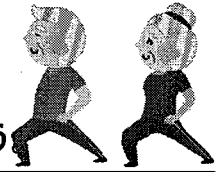
③ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

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

① 足の裏がしっかり床につくように座ります
② 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます
③ 「1,2,3,4」でゆっくりと立ち上がります
④ 「5,6,7,8」でゆっくりと椅子に座ります



セルフケアチェックシート



3月

※できたことに○をつけていきましょう

日	月	火	水	木	金	土
15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩	19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩
22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩	26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩
29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩	31 ・お話 ・体操 ・散歩				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩
5 ・お話 ・体操 ・散歩	6 ・お話 ・体操 ・散歩	7 ・お話 ・体操 ・散歩	8 ・お話 ・体操 ・散歩	9 ・お話 ・体操 ・散歩	10 ・お話 ・体操 ・散歩	11 ・お話 ・体操 ・散歩
12 ・お話 ・体操 ・散歩	13 ・お話 ・体操 ・散歩	14 ・お話 ・体操 ・散歩	15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩
19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩	22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩
26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩	29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩		