

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

- ・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



※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

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



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