

5 つま先あげ + 引き算

20秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げしながら、100から3ずつ引き算をします。できるだけ多く言ってください。

100→97→94→
91→88→……



6 足踏み + タッチ1

右肩①、左肩②、右ひざ③、左ひざ④と番号を決めます。

1分間、一定のリズムで足踏みしながら指示された番号の場所をタッチしてください。



7 足踏み + タッチ2

右肩①、左肩②、右ひざ③、左ひざ④、おへそ⑤と番号を決めます。

1分間、一定のリズムで足踏みしながら指示された番号の場所を2箇所タッチしてください。



計算&タッチ お題のコツ

⑤つま先あげ+引き算

- 引き算は特に難しいお題です。つい声が小さくなってしまいがちなので、意識して大きな声をだしましょう！
- 慣れてきたら、100から7ずつ引き算をしてみましょう。

⑥、⑦足踏み+タッチ

- 番号の場所を触るときは、片手、両手どちらでもかまいません。
- 足踏みは1分間続けますが、しんどくなったときは、無理をせず休みましょう。



吉本新喜劇

しゃきしゃき 百歳体操

大阪市

- 今までさっさとできていたことに時間がかかるようになった
- よく顔を合わせていた方の名前を思い出せない
- 曜日や時間を忘れてしまうことがある

あてはまる方は
認知機能が低下して
いるかもしれません！

どんな体操なの？

イスに座った状態で映像に合わせて二つの動作を同時に行う体操です。認知機能(注意力・判断力など)の向上に効果があるとされています。

体操をするとどうなるの？

認知機能が鍛えられ、周りの環境に気が付くようになります。環境に合わせた適切な行動がとれるようになり、安心して生活が送れるようになります。

いつ体操するとよいの？

いつでもかまいませんが、筋力をつけるための「いきいき百歳体操」と一緒に行うと、認知機能がより保たれると言われています。最初は難しいと感じるかもしれませんが、体操を続けることで、効果を感じられるようになります。



©YOSHIMOTO KOGYO

しゃきしゃき 百歳体操の効果

ものを探すことが減った

周りが見えるようになり、転倒しにくくなった

調理のスピードが早くなった

同じものを何度も買うことがなくなった

参加者の声

お問い合わせは

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

しゃきしゃき百歳体操

1 足踏み + 野菜の名前

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、思いつく**野菜の名前**をできるだけ多く言ってください。



ジャガイモ→だいこん→
トマト→なす→ピーマン→
きゅうり→ネギ→……

2 速く足踏み + 都道府県名

20秒間、できるだけ速く足踏みをしながら、思いつく**都道府県名**をできるだけ多く言ってください。



静岡→高知→東京→
山梨→神奈川→愛知→
岐阜→愛媛→秋田→
鹿児島→……

3 太ももたたき + しりとり

20秒間、一定のリズムで太ももをたたきながら、しりとりをしてください。思いつくまま、できるだけ多く言ってください。



ラッパー→パイナップル→
ルビー→ビー玉→マンゴー→
ゴリラ→ラジオ→……

4 足踏み + 昨日の献立か食材

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、**昨日食べた食事の献立や食材の名前**をできるだけ多く言ってください。



肉じゃが→アジフライ→
きんぴらごぼう→たまご→
みそ汁→ひじき→……

しゃきしゃき体操のポイント

その1. 「同時に」行うことが大切!
頭と身体を同時に動かすことに意味があります。しっかり声をだすと、より効果的です。

その2. 自分のペースでやってみよう!
映像と同じ速さで行う必要はありません。ご自身の行いやすいリズムで続けてみてください。

その3. 間違えても大丈夫!
難しいと感じるのは当たり前です。悩みながら一生懸命考えることで、脳が刺激されます。間違えることは恥ずかしいことではありません。あきらめずに挑戦しましょう!



もっとしゃきしゃき! お題集

身体を動かす(足踏み等)+頭を動かす(しりとり等)の組み合わせなら、何でもお題にできます。その時思いついたものを、身体を動かしながら言ってみましょう。

★例えば……

食べ物 ・甘いもの・寿司ネタ・お弁当のおかず・飲みもの・果物

場所 ・国・県庁所在地・大阪市24区・大阪市内の駅

ことば ・四字熟語・ことわざ・木へんの漢字・「あ」から始まることば

