

いきいき百歳体操をしよう！

いきいき百歳体操は、

高知市で開発された重りを使った筋力運動の体操です。

高齢者の体力や筋力の向上に効果が認められた椅子に座って行う運動です。気軽にお友達やグループで取り組める介護予防活動として三田市内でも広がっています。



体操動画をもっと観たい方はこちらから！



いきいき百歳体操



いきいき百歳体操
解説なし



さんだSUNサン体操



ラジオ体操第一



やさしい風の吹くまち

最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

お近くのいきいき百歳体操グループのご紹介、グループ活動の立ち上げのご相談お待ちしております。地域の高齢者・家族の日常生活でのお困りごと、介護、福祉、健康づくりに関するご相談に応じています。お気軽にお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

名称	TEL
三田市地域包括支援センター【担当地区：三田・三輪南】	559-5941
フラワー地域包括支援センター【担当地区：フラワータウン】	553-3600
ウッディ地域包括支援センター【担当地区：ウッディタウン・カルチャータウン】	553-1077
藍地域包括支援センター【担当地区：藍】	568-3900
三輪北・小野・高平地域包括支援センター【担当地区：三輪北・小野・高平】	560-3080
広野・本庄地域包括支援センター【担当地区：広野・本庄】	568-5777

資料に関するお問い合わせ

三田市地域包括支援センター

住所：三田市川除675番地

TEL：079-559-5941

メール：houkatsu@sanda-shakyo.or.jp

三田市地域包括支援センター公式LINE

【オレンジライン】

地域の皆様へ認知症に関するお役立ち情報などを定期的に配信!!

脳年齢を測定して脳の健康について考えませんか?

タッチDE脳の健康チェック好評受付中。公式LINEから予約できます!



いきいき百歳体操

三田市



いきいき百歳体操ワンポイントアドバイス



私達が監修
しました★



体操の心得

- その① 体調が悪い時は無理をしないで
- その② 運動の制限がある場合は控えて
- その③ 気持ちいいと思えるくらいの負荷で取り組む
- その④ 出来る方は体操中はいち、にい、さん、し、と声を出して行いましょう。



準備体操



①深呼吸

鼻から息を吸いながら両腕を上げて吐いて下ろします。(2回)



②肩と脇腹伸ばし

姿勢を正して、出来るだけ腕が耳につくように行います。(左右×2回)



③足踏み

無理のない範囲で、肘と反対側の膝を付けるように動かし、腰をひねります。(2回)



④股関節の運動

膝を抱えて胸の方に引き寄せます。膝が悪い方は膝下に手を入れて引き寄せる形でも大丈夫です。(左右×1回)

おもりをつけましょう



筋力運動



出来る方は、背もたれにはもたれず、姿勢を正して行います。



⑤腕を前に上げる運動

肩に少し負担を感じる方は、握った手の親指が上を向くようにして持ち上げましょう。床に対して水平に上げましょう。(10回)



⑥腕を横に上げる運動

手を上げる角度は体に対して90度です。床に対して水平に上げましょう。(10回)



⑦椅子からの立ち上がり

立ち上がり際には、つま先でしっかりと踏ん張りながら行います。(10回×2)

おもりをつけましょう



⑧膝を伸ばす運動

脚を上げる角度は、床と水平になる高さまで上げましょう。つま先までしっかり伸ばし、足首を立てます。(左右10回)



⑨脚の後ろ上げ運動

脚を後ろに蹴り出す際は、上半身は前に傾かないようにしましょう。(左右10回)



⑩脚の横上げ運動

脚先はまっすぐに前を向けます。脚を上げる角度は、椅子から少し外側に出る程度で十分です。(左右10回)

整理体操

あと少し★しっかりストレッチしましょう。



15
カウント



⑪手首・腕のストレッチ

ストレッチはゆったりとした気持ちで、呼吸を止めずに行いましょう。(左右×1回)



15
カウント

⑫太ももの裏のストレッチ

椅子には浅く座って行いますが、転倒には十分に注意しましょう。(左右×1回)



⑬首の運動

肩の力を抜いて、ゆっくり首を回します。(左右×2回)

お疲れさまでした。水分補給を忘れずに〜

