

# みんなでやってみよう！ いきいき 100 歳体操



～90 歳を超えてからでも体力をつけることができます～

いきいき 100 体操はどんな体操？  
重りを使った筋力運動の体操です。200g 単位の調節可能な重りを巻きつけ、ゆっくり手足を動かします。

毎日体操するの？  
いいえ。週 2 回程度でいいといわれています。1 回運動し 2, 3 日休んで筋肉の疲れを取った方が逆に筋力がつきます。

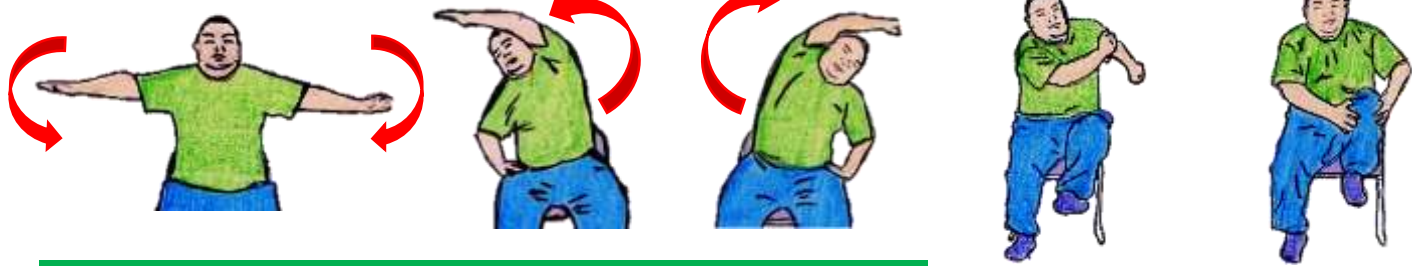
## 準備体操

①深呼吸

②肩と脇腹のばし

③足踏み

④股関節の運動



## 筋力運動

- ①腕を前に上げる運動 ②腕を横に上げる運動 ③椅子からの立ち上がり ④膝を伸ばす運動 ⑤足の横あげ運動 ①～⑤の動作を各々 10 回ゆっくり数えます。

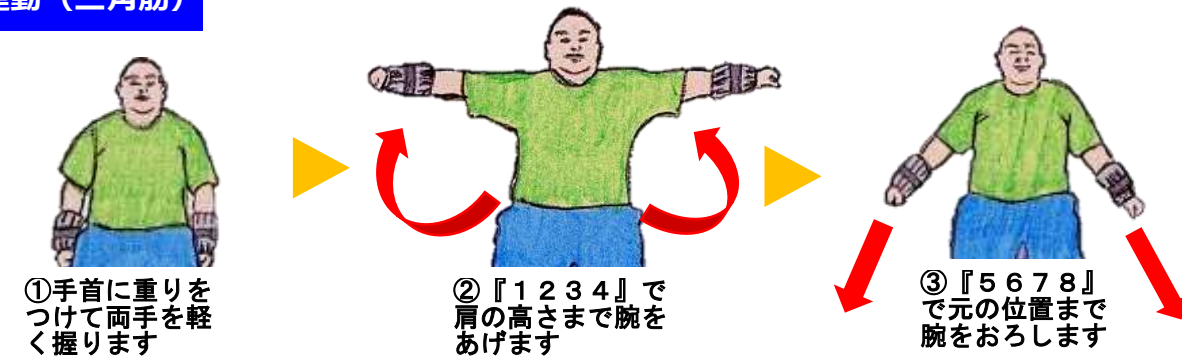
### ①腕を前に上げる運動 (三角筋)

【効果】  
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がりが楽になります



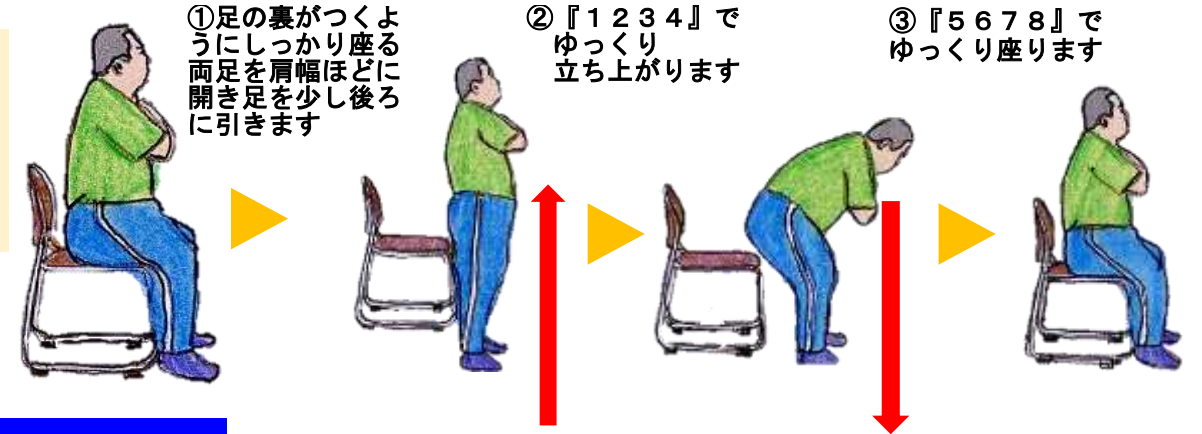
### ②腕を横に上げる運動 (三角筋)

【効果】  
物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がりが楽になります



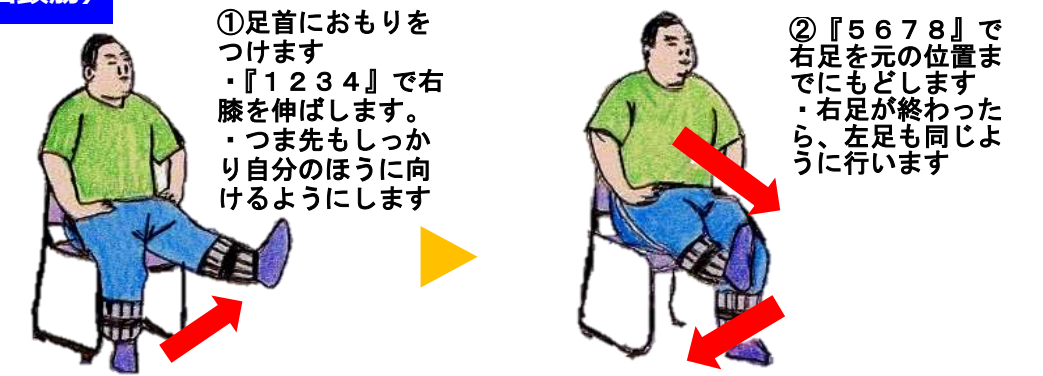
### ③椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋・大殿筋)

【効果】  
段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ等の動作が楽になります



### ④膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)

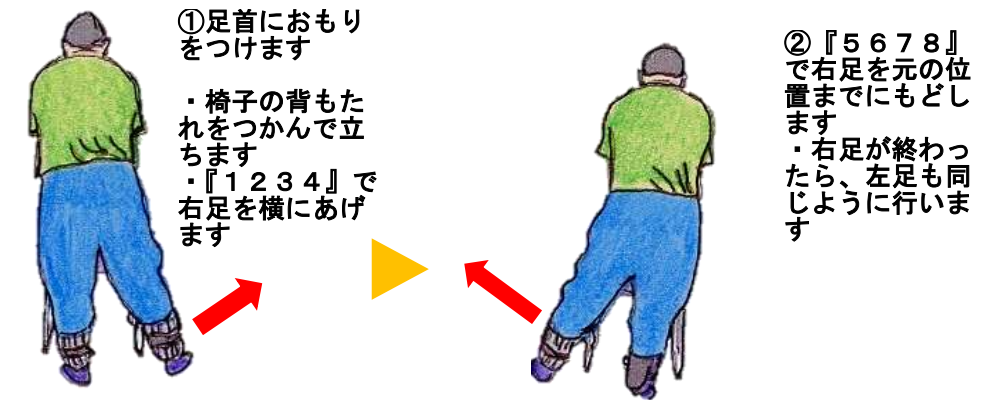
【効果】  
段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ等の動作が楽になります



### ⑤足の横あげ運動 (中殿筋)

【効果】  
バランスを保つ力が強くなり、転倒しにくくなります

★体が横に傾かないようにします  
★横にあげる足の幅は 30cm 以内でつま先が外側に向かないようにします



## 整理体操

①手首・腕のストレッチ

②太もも裏のストレッチ

③首の運動



参考：高知県高知市 いきいき百歳体操

●お問い合わせ先 入善町役場 元気わくわく健康課 保健センター TEL72-0343