



90歳を超えてからでも体力、筋力をつけることができます！

いくつになっても元気で生き生きとした生活を送るために、

いきいき百歳体操を始めましょう。

## ☆いきいき百歳体操を行うときに気をつけること☆

- 水分補給や休憩をとりながら行いましょう。
- 体調が悪い時や膝などに痛みがあるときは無理せずお休みしましょう。
- おもりは身体の状態と相談し、無理のない範囲で装着してください。  
(写真下方におもりのマークがついているものは、おもりを装着して行う運動です。)

※  = 手首におもりを装着  = 足首におもりを装着

# いきいき百歳体操 ～伊達市版～



伊達市版「いきいき百歳体操」ってどんなもの？

高知市の保健所が作成したものを参考に、株式会社道南スコール監修のもと、伊達市版にアレンジしたものです。  
音楽に合わせてできる、わかりやすい筋力運動です。  
DVD教材もあります。



体操をするとどんな効果があるの？

筋力がつき、動くことが楽になったり、転倒や骨折を予防し、寝たきりを防ぐことができます。



どのくらいしたらいいの？ 毎日行うべき？

週2回程度行うのが効果的です。  
まずは週1回から始めてみましょう。



## いきいき百歳体操を効果的に行うために…

- いきいき百歳体操に使用する『おもり』（1個 200g～1.2kgまで6段階に調整可能）を貸出しています。  
数に限りがあるため、ほかの団体が借りている場合等貸出しできないことがありますので、ご了承ください。
- 市の保健師が出向いて指導を行う『出前講座』を実施しています。  
(5人以上の団体・グループに概ね1時間程度)  
詳細については、伊達市高齢福祉課までお問い合わせください。
- DVD教材もありますので、希望される方は市高齢福祉課までお問い合わせいただくか、市役所⑤窓口までお越しください。

【お問い合わせ先】

伊達市健康福祉部高齢福祉課高齢者福祉係

☎ 82-3196

# 準備体操

①深呼吸 [2回]



8拍かけて深呼吸します。息は口から吸って鼻から吐きましょう。

②背伸びの運動 [2回]



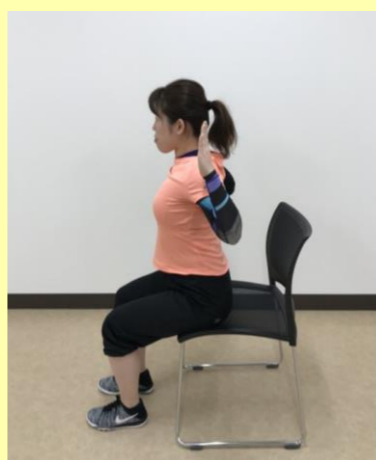
両手を組んでしっかり伸ばしましょう。(8拍)

③胸を広げる運動 [2回]



視線は斜め上。両手を組んでしっかりと伸ばしましょう。(8拍)

④背中の運動 [2回]



手の平と手の平の間から顔を出しましょう。(8拍)

⑤肩と脇腹の運動 [左右各1回]



背筋を伸ばし、手を体の横からあげましょう。(8拍)

⑥足踏みの運動 [2回]



体が後ろや横に倒れないよう気を付けましょう。(8拍)

⑦膝を伸ばす運動 [左右各1回]



つま先をしっかり起こして、太ももを下に押しします。(8拍)

# 筋力運動

①肩の運動 [10回×2セット]



4拍で上げて、4拍で下げます。4拍で上げて、4拍で下げます。肩よりも上げすぎないように注意。後ろに倒れないように注意。

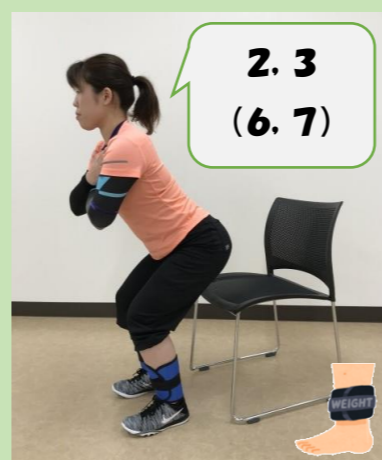
②腕を前にあげる運動 [10回×2セット]



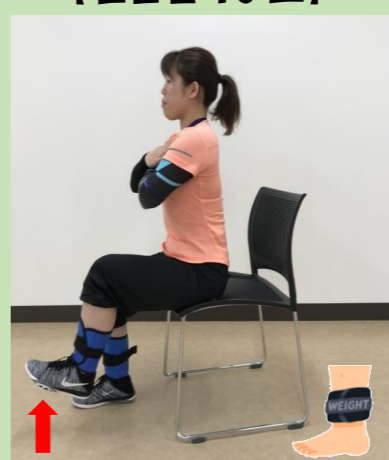
③椅子からの立ち上がり運動 [10回×1セット]



両手を胸の前で組み、胸を前に突き出すようにして4拍かけて立ち上がります。座るときは、お尻を突き出すようにして4拍かけて座ります。



④膝を上げる運動 [左右各10回] ⑤膝を伸ばす運動 [左右各10回×2セット]



4拍で上げて、4拍で戻します。4拍で上げて、4拍で戻します。後ろや横に倒れないように注意。つま先はしっかり起こしましょう。



⑥足の後ろ上げ運動 [左右各10回] ⑦足を横に上げる運動 [左右各10回]

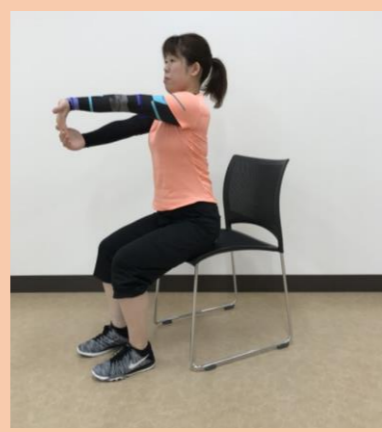


4拍で上げて、4拍で戻します。4拍で上げて、4拍で戻します。前や横に倒れないように注意。真横より少し後ろに上げましょう。



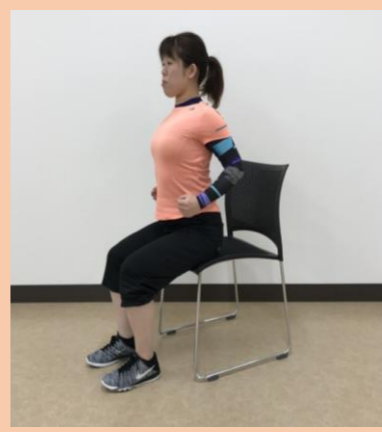
# 整理体操

①手首のストレッチ [左右各1回]



指先を下に向け腕を伸ばし、8拍数えます。

②背中のストレッチ [2回]



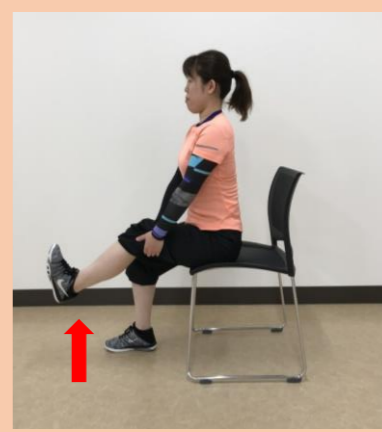
8拍で腕を後ろに引きます。肩が上がらないように注意。

③太もも裏のストレッチ [左右各1回]



つま先はしっかり引き起こし、背筋を伸ばして8拍数えます。

④ふくらはぎのストレッチ [左右各1回]



4拍で足の先をしっかりと引き起こし、4拍で戻します。

⑤首の運動 [左右各1回]



8拍かけて首をまわします。肩が上がらないように注意。