

# やってみよう！いきいき百歳体操

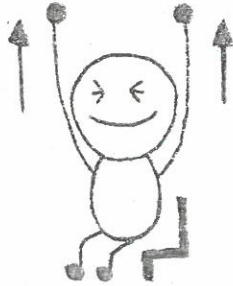


## 準備体操 (4種類)

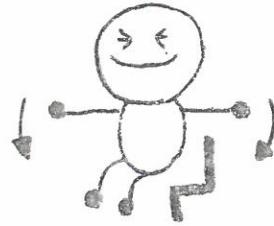
## 通常版

### ① 深呼吸

(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 肩と脇腹を伸ばす運動

(1) 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります



(2) ・上にあ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

(1) ・椅子に座った姿勢で足踏みをします  
・両手、両足を左右交互に振ります



### ④ 股関節の運動

(1) 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます



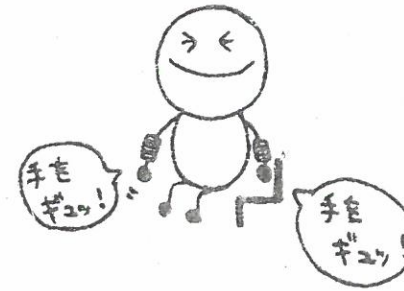
(2) 同様に左側も行います



## 筋力運動 (5種類)

### ① 腕を前に上げる運動 (三角筋)

(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

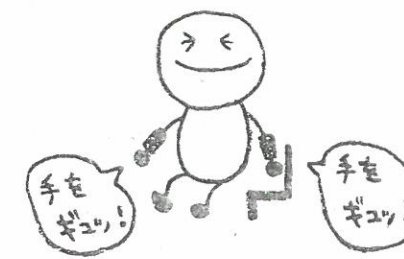


(3) 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

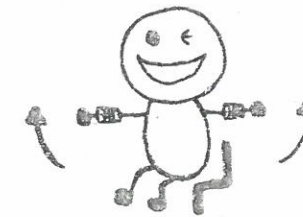


### ② 腕を横に上げる運動 (三角筋)

(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



### ③椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

(1)・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)「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

(3)「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

### ④膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

(1)・足首におもりをつけます  
・「1、2、3、4」で右膝を伸ばします  
・爪先もしっかり自分の方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

### ⑤足の横上げ運動(中臀筋)

(1)・足首におもりをつけます  
・椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます  
・「1、2、3、4」で右足を横に上げます

(2)・「5、6、7、8」で右足を元の位置までもどします  
・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

## 整理体操 (3種類)

### ①手首・腕のストレッチ

(1)・イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)  
・左腕も同じように行います

### ②太ももの裏のストレッチ

(1)椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします

(2)・両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、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

(1)・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