

いきいき百歳体操

—ポイント集—
準備・整理体操編

運動時に注意すること

- 正しい姿勢と正しいやり方を意識すること
- 自分に合った適切な負荷で行うこと
- 適切な間隔で運動し、筋肉を休めること
- 声を出して数を数えること
- 安定した椅子で行うこと
- 無理をしないように行うこと
- こまめに水分を補給すること
- 季節に合わせて適切な室温に調節すること

※百歳体操では無理は禁物です！ ご自分の体調と相談しながら、やり方や回数を調節したり、時には体を休ませることも大切です。

息を止めて行くと、
血圧が上昇する
恐れがあります。
「1・2・3・4」と
数を数えましょう！

夏は冷房、冬は暖房を
適切に使用して
室内温度を調節
することも大切です！



相模原市
マスコット
キャラクター
さがみん

基本の姿勢

【足元】

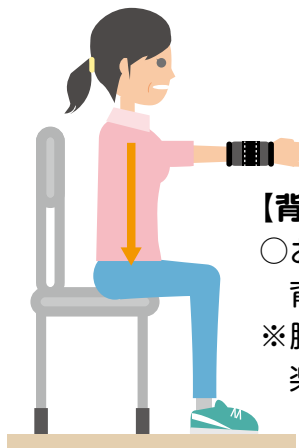
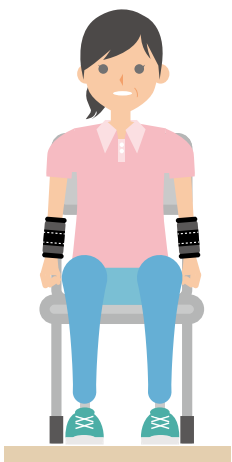
- かかとまで床につける。
- 肩幅に開き、つま先は真っ直ぐ前をむける。

【両手】

- ※内容によって異なります。
- 体の横に楽に垂らし、手のひらを内側に向けて指を軽く握る又は肩の力を抜いてももの上に手を置く。

【背筋】

- おなかと背中に力を入れ、背筋を伸ばして椅子に座る。
- ※腰痛のある方は無理せず楽に座ってください。



関節に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください



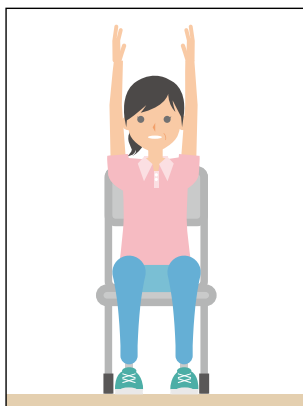
準備体操 7種類

2～7までの運動は数を数えながら行います。
伸ばすところを意識して行いましょう。

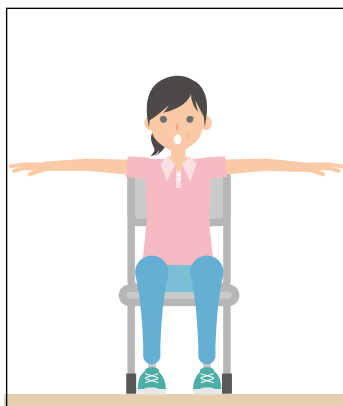
簡 簡易版に含まれる運動

ス スペシャル版に含まれる運動

1 深呼吸 簡 ス

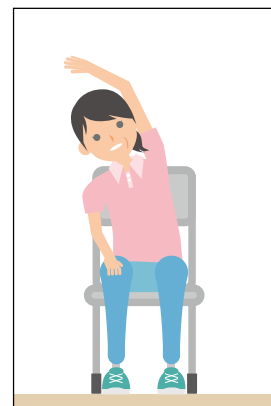


■鼻から息を吸いながら両腕をゆっくり真上に上げます。



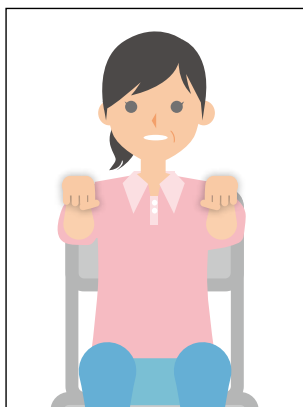
■口から息を吐きながら両腕をゆっくり下ろします。

2 脇腹を伸ばす運動 簡 ス



■1・2・3・4で右手を上げ、体をゆっくり左へ傾けます。5・6・7・8でゆっくり元に戻ります。左右交互に2回ずつ行います。

3 体をねじる運動 ス

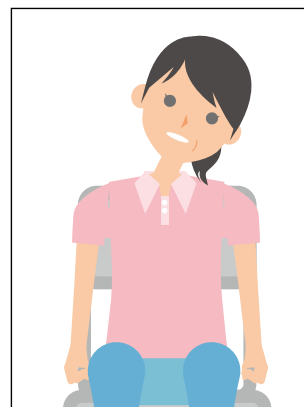


■手は下向きに軽く握り、腕を肩の高さまで上げます。顔は常に両腕の間に保ちます。



■両腕は体の正面に伸ばしたまま、1・2・3・4でゆっくりと上半身を左へねじります。5・6・7・8でゆっくりと正面に戻ります。右にも同様に行います。

4 首の運動 ス



■1～8数える間にゆっくり首を回します。2周ずつ左右それぞれ行います。

動作時に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください

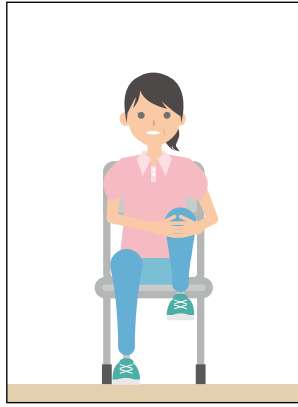


5 足踏み 簡 ス

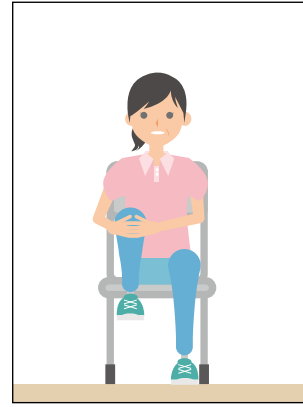


■椅子に座ったまま足踏みをします。手足を交互に大きく動かします。

6 股関節の運動 簡 ス

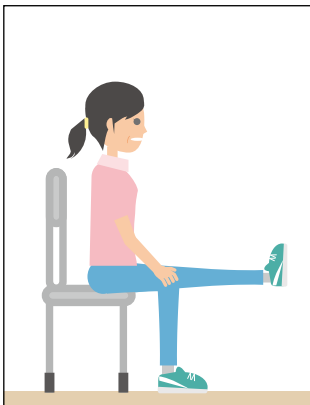


■両手で左膝を抱え、自分の胸の方に引き寄せ、そのまま1～8まで数えます。



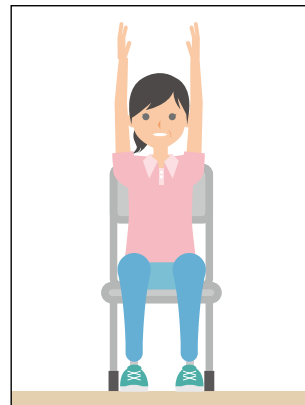
■同様に右膝も行います。
※膝を抱えたときに痛みのある人は太ももの後ろを抱える。

7 膝伸ばし運動 ス



■両手は太ももの上に乗せます。左膝を1・2・3・4の掛け声でゆっくり伸ばします。膝を伸ばしきった時に、爪先をしっかり自分の方に引き寄せます。5・6・7・8でゆっくり脚を下ろします。右膝も同様に伸ばします。交互に2回ずつ行います。

8 深呼吸 ス

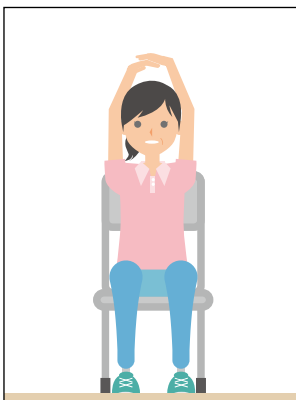


■1と同様にゆっくり大きく深呼吸を行います。

整理体操 6種類

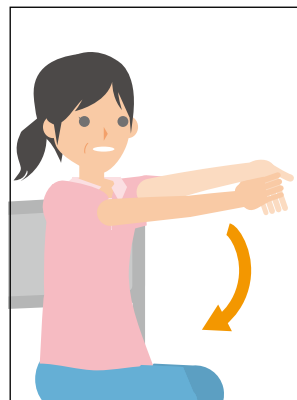
1～5までの運動は、息を止めないように15まで数えながらじっくりと筋肉を伸ばしましょう。6の運動はゆっくりと行いましょう。

1 背筋を伸ばす運動 ス



■両手を組んで、そのまま頭の上に伸ばします。伸ばしたまま15数えます。手の平は下に向けます。

2 手首・腕のストレッチ 簡 ス



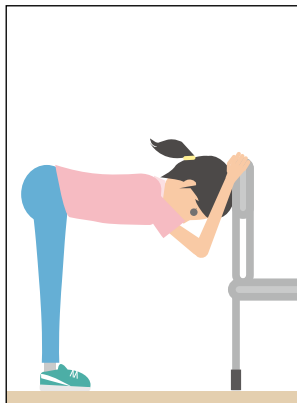
■手の平を前に向けるように手首を反らします。伸ばした手の手指を右手でつかみ、ゆっくり手前にひっぱり15数えます。右手も同様に行います。

③ 太ももの後ろのストレッチ (座位) 簡



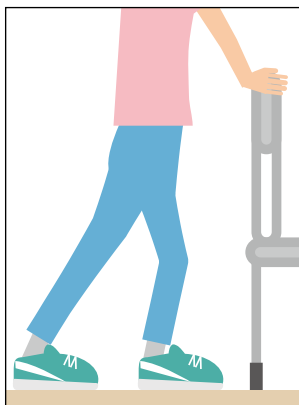
■椅子に浅く腰かけます。
左足を前に伸ばし、かかとを床につけます。
両手をつま先に近づけるように体を前に倒し、15数えます。
右足も同様に行います。

④ 太ももの後ろのストレッチ (立位) ス



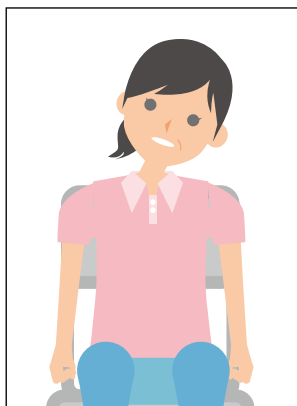
■椅子から少し離れて立ち、両足は肩幅くらいに開きます。
両手で椅子の背もたれを持ち、膝は伸ばしたまま体を前に倒し15数えます。

⑤ ふくらはぎのストレッチ ス



■椅子の後ろに立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。
左足を後ろに引き、右膝を曲げ左のふくらはぎを伸ばします。左足のかかところが浮かないようにしながら、15数えます。
右足も同様に行います。

⑥ 首の運動 簡 ス



■1～8まで数えながらゆっくり首を回します。
2周ずつ左右それぞれ行います。

準備体操・整理体操を継続することで
体の柔軟性を高めます。無理のない範囲で
毎日の生活に取り入れてみましょう。



潤水都市 さがみはら

相模原市 Sagami City

健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課

TEL 042-769-9249 FAX 042-769-5708

