

みなさんの「やりたい」「やってみたい」を形にしましょう。

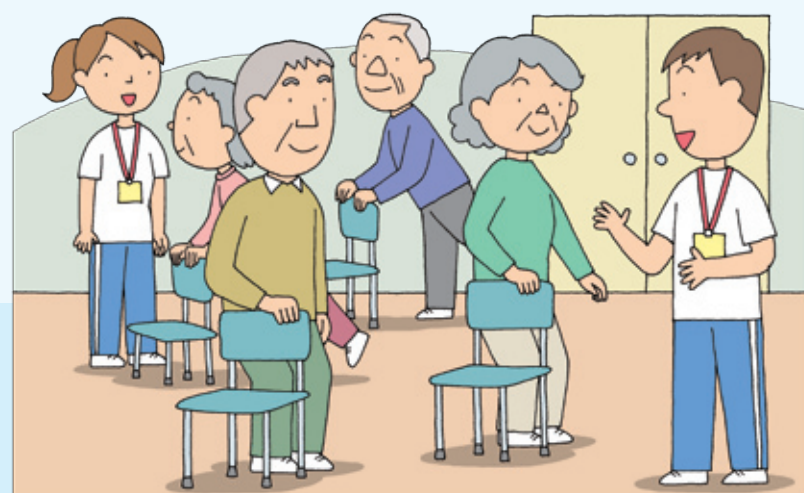
- いきいき百歳体操は、体操をやりたいと手をあげられたみなさんが地域で主体的に取り組む体操です。
- DVD は、活動中、無料で貸出します。
- おもりは原則1年間、無料で貸出します。
- 最初の4回は、体操の説明など地域包括支援センター職員が技術支援に伺います。

始める条件

- ① おおむね65歳以上の方で、5人以上集まれる。
- ② 週1回以上（もしくは2回）集まり、3ヶ月以上継続できる。
- ③ 集まって体操する場所と物品を用意できる。

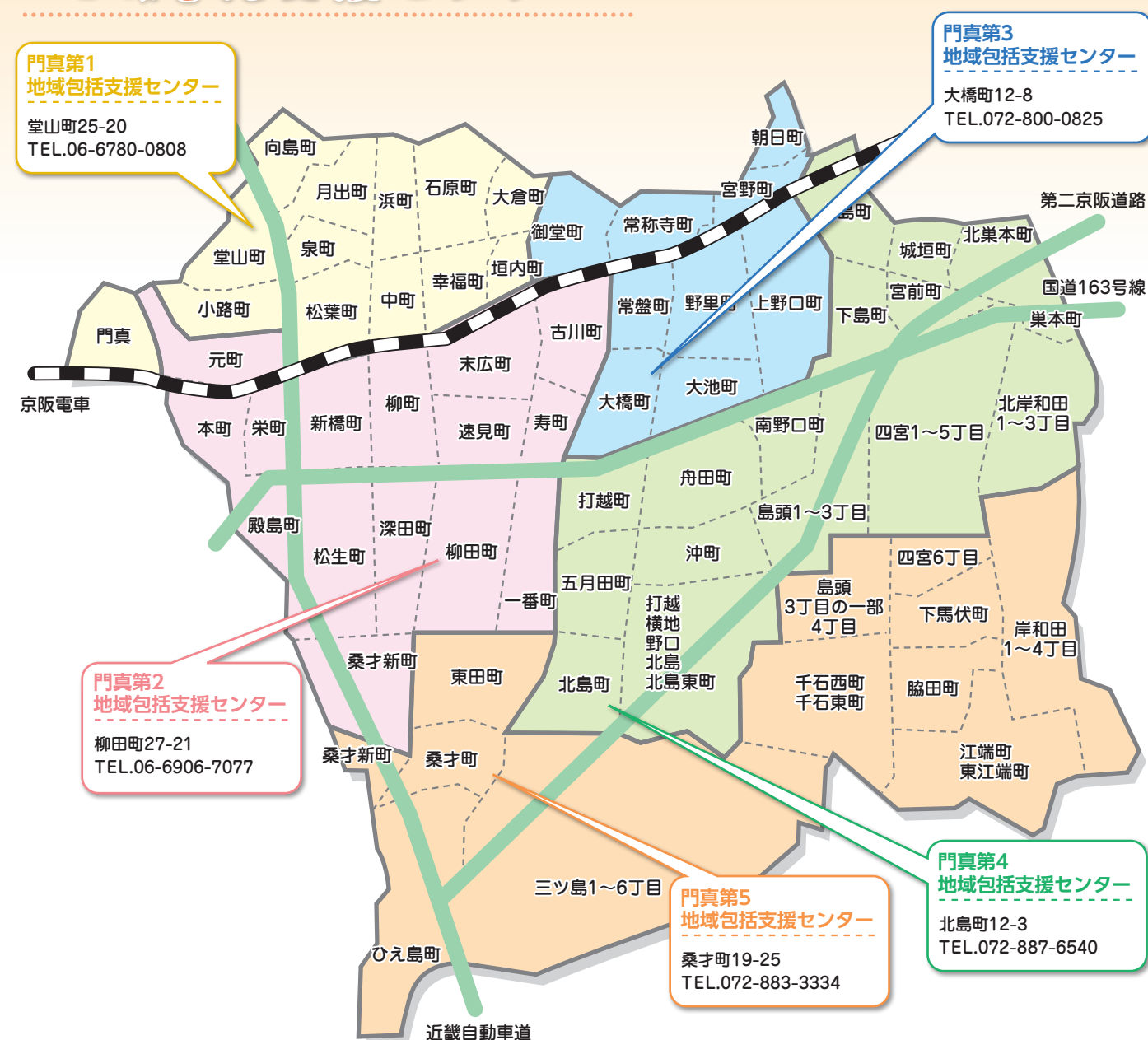
用意するもの

- 体操をする場所（例えば、地域の公民館・集会所・民家等）
- テレビ、DVD デッキ（映像を流す機材）
- 体操を行なうために必要な人数分の椅子（背もたれ椅子）



相談窓口

地域包括支援センター



くすのき広域連合門真支所
(門真市保健福祉部高齢福祉課)

〒571-8585 門真市中町1-1
☎06-6780-5200
令和2年2月発行

門真市イメージキャラクター「ガラスケ」

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷済みの紙をリサイクルできます。

禁無断転載©東京法規出版

みんなできいききシニアライフ

門真市 いきいき百歳体操

～「人生100年時代」に向けて～



いきいき百歳体操参加者の声

腰や膝の痛みが和らいだ！
歩行がスムーズになった！
つまづかなくなった！

皆さんとのふれあいがとても楽しい

体操以外のしたいことが増えた

階段の上り下りが楽にできるようになった！
起き上がりが楽になった！

くすのき広域連合 門真支所

いきいき百歳体操を始めてみましょう！！

門真市では、介護予防の効果があると言われている、いきいき百歳体操を通して、介護予防と地域のつながりを強めるための通いの場づくりを進めています。

「高齢とともに筋力が低下した」や「今までしてきた趣味がしんどくなってきた」など思ったことはありませんか？いきいき百歳体操に取り組んで今までの生活を取り戻しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

筋力アップを目的とした体操です。

DVDの映像を見ながら、負荷の調整ができるおもりを手首や足首につけて行う30分程度の体操です。

☆なぜ、いきいき百歳体操なの？

その効果が実証されています。

- 筋力・バランス力・柔軟性の向上を目的に構成された体操です。
- 週1回もしくは2回続けることで筋力がつき、日常の動作が楽になります。
- 転倒しにくくなり、楽しく外に出かけることができます。
- 住民の主体的な活動で、定期的集まるため、新たな交流や活動の場となり、地域とのつながりが生まれるなど、体操以外の楽しい活動にもつながります。

かみかみ百歳体操で口も元気になりましょう！！

いきいき百歳体操とあわせてかみかみ百歳体操にも取り組んでみましょう。口を元気にして、いつまでもおいしいご飯を食べられるように、毎日の生活をいきいきと過ごしましょう。口が元気だと栄養をしっかり摂れ、いきいき百歳体操もより効果的になります。

かみかみ百歳体操ってどんな体操？

口腔機能アップを目的とした体操です。

普段意識して動かさない口や舌を動かすことで、「食べる力」、「飲み込む力」が強くなり、口の働きがよくなります。

かみかみ百歳体操を続けると？

食べることや飲み込むことが楽になり、食べこぼしやむせること、発声が改善されます。また、唾液がよく出るようになり、口の中の清潔が保たれ、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

基本姿勢



- 椅子に浅めに座り、背もたれにもたれない。
- 足は肩幅に開き、足の裏をしっかりと地面につける。

準備体操

① 深呼吸

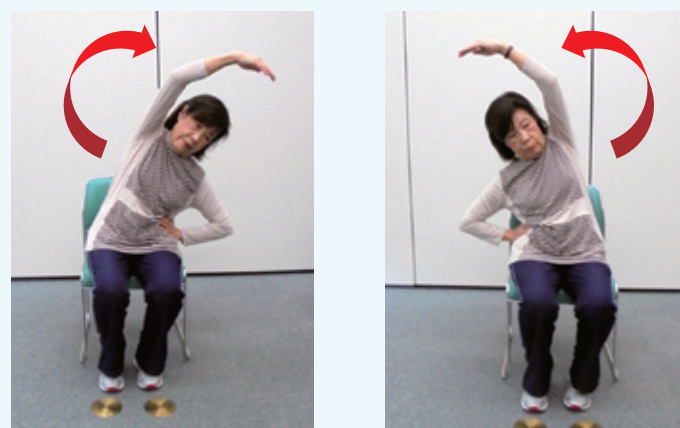
鼻から息を吸いながら両腕をあげます



口から息を吐きながら両腕をおろします

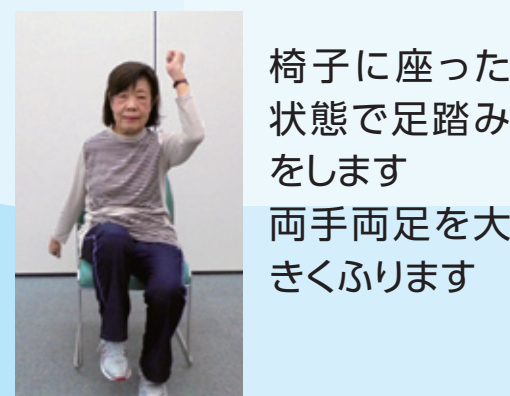
② 肩とわき腹を伸ばす運動

片手を挙げ、反対の手を腰に当て、「1・2・3・4」で体を横に倒し、「5・6・7・8」で戻します



左右2回ずつ行います

③ 足踏み



椅子に座った状態で足踏みをします
両手両足を大きくふります

④ 股関節の運動



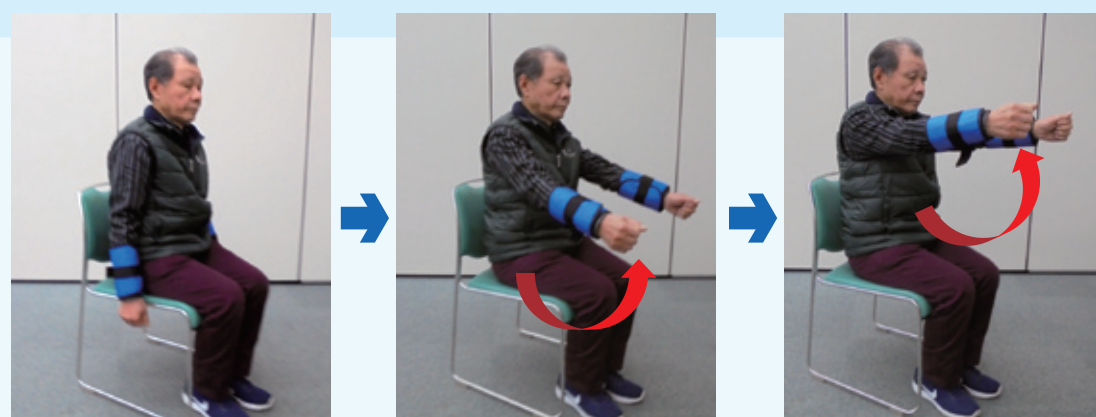
膝を抱えて、胸の方へ引き寄せます
左右交互に行います

※股関節の手術をした人は控えましょう。

筋力運動

① 腕を前にあげる運動

効果：物を持ち上げたり、腕を上にあげるなど動作が楽になる



両手を軽く握ります
「1・2・3・4」で両腕をゆっくりと前に（肩の高さまで）あげ、「5・6・7・8」でゆっくりと下ろします



<注意>
親指が上を向くようにする

② 腕を横にあげる運動

効果：物を持って歩いたり、ふとんやベッドからの起き上がりが楽になる



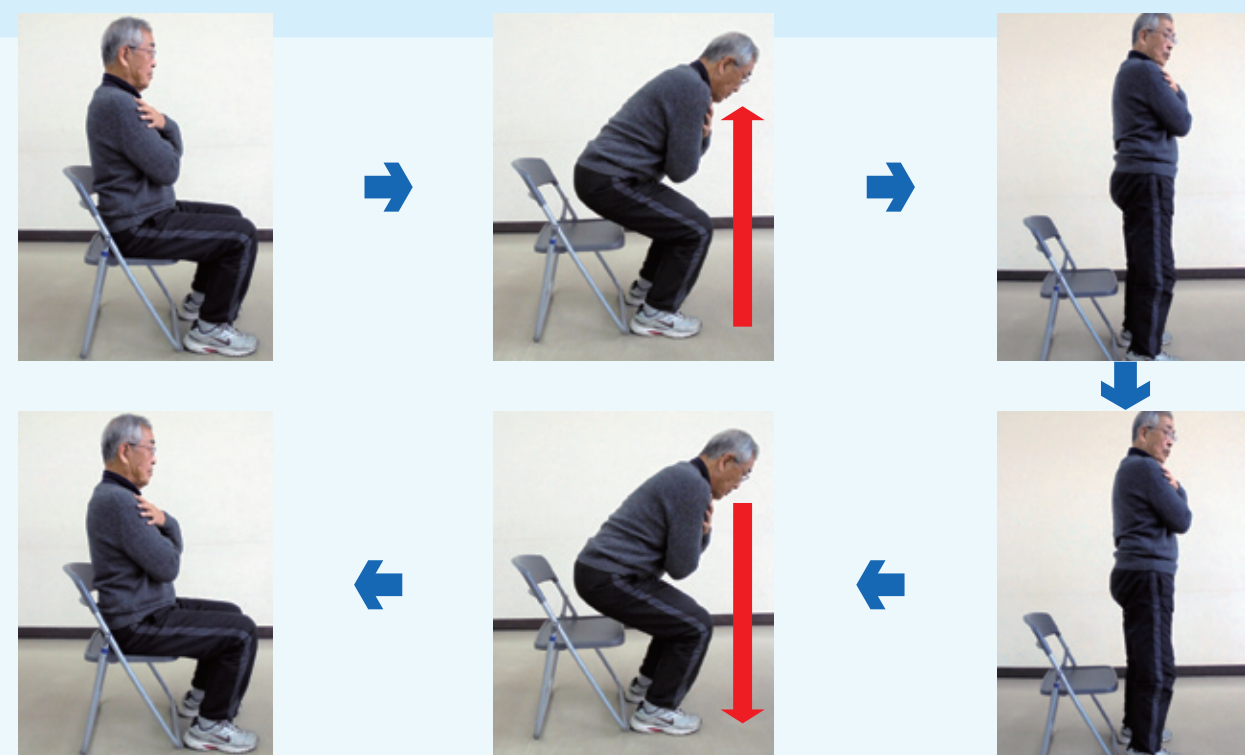
両手を軽く握ります。
「1・2・3・4」で両腕をゆっくりと横に（肩の高さまで）あげ、「5・6・7・8」でゆっくりと下ろします



<注意>
手の甲が上を向くようにする

③ 椅子からの立ち上がり

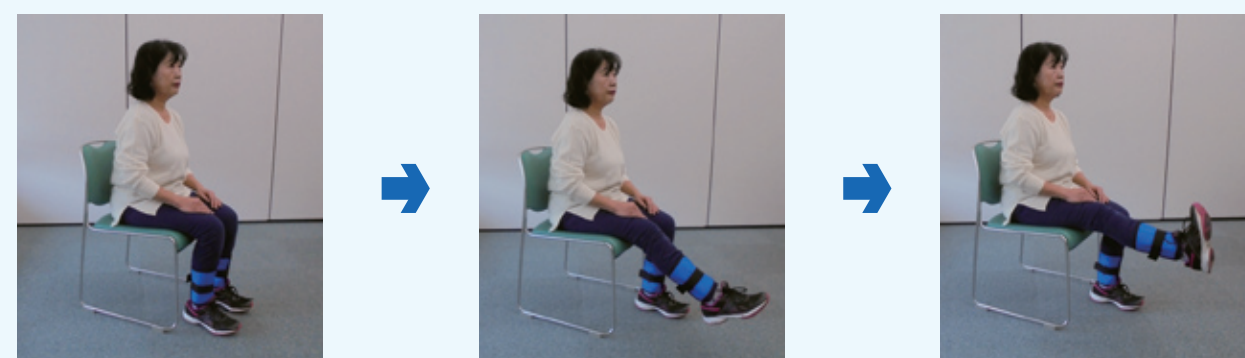
効果：椅子からの立ち上がりや、階段昇降、浴槽の出入りの動作が楽になり同時に転びにくくなる



両手を胸の前で組み、両足を肩幅程度に開き、足の裏がしっかり床につくように座ります
「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくりと座ります

④ 膝を伸ばす運動

効果：歩くときの膝の安定性が良くなり、膝の痛みなどが楽になる



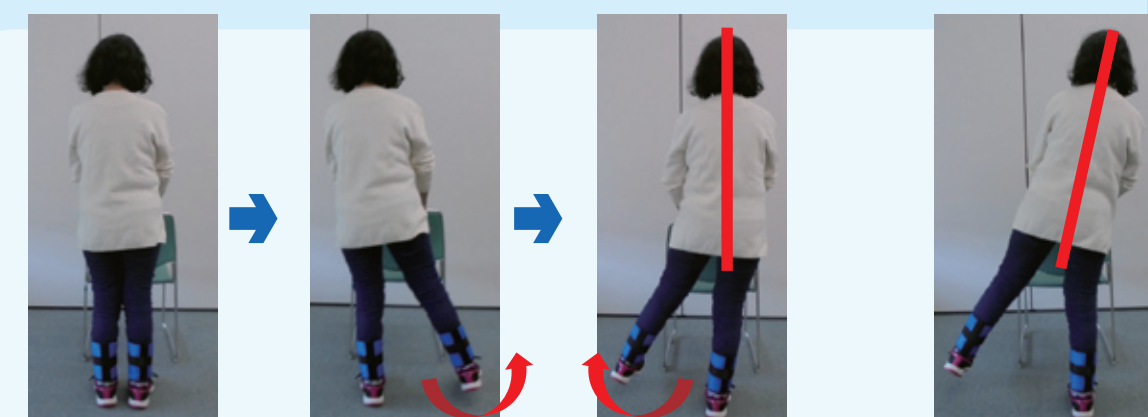
「1・2・3・4」で片足の膝を伸ばします
伸ばし切ったときに、つま先を自分の方に向けてるようにします
「5・6・7・8」で元の位置までおろします
反対の足も同様に行います。



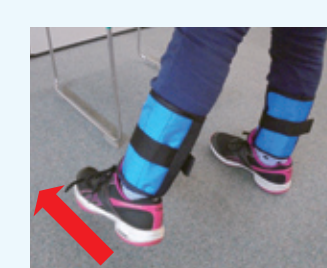
<注意>
足先はまっすぐ上にあげる

⑤ 足の横上げ運動

効果：歩くときのふらつきがなくなり、転びにくくなる



椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で掴みます
「1・2・3・4」で片足を横にあげ、「5・6・7・8」で元の位置まで戻します



良い例
足の先が前を向いている

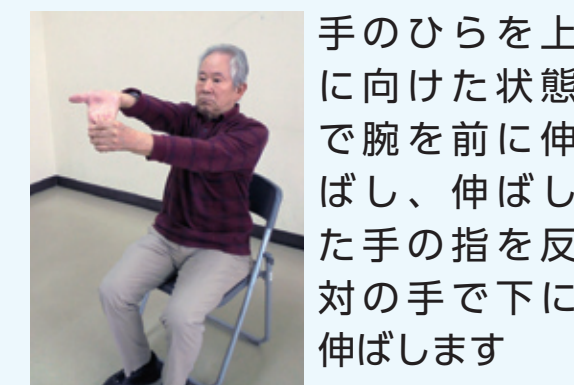
悪い例
足の先が外側を向いている



悪い例
体がかたむいている

整理体操

① 手首・腕のストレッチ



手のひらを上に向けた状態で腕を前に伸ばし、伸ばした手の指を反対の手で下に伸ばします

② 太もも裏のストレッチ



片足を前に伸ばし、伸ばした足の親指をめがけて体を前に倒します

③ 首の運動

ゆっくりと首を回します

