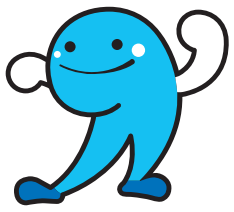


いきいき百歳体操



ご自宅で気軽に体を動かしていただくことができるよう、高知市が開発しました「いきいき百歳体操」をご紹介します。
なお、お住まいの地域で普段から行っている体操がありましたら、ぜひご自宅でもお続けください。
ご自身の体調を考慮しながら、できる範囲で体を動かして、運動不足を解消しましょう!

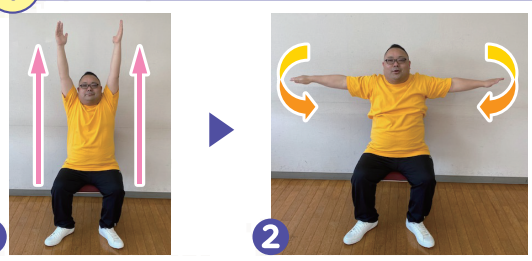
準備体操

4種類

①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

①深呼吸
②肩と脇腹を伸ばす運動
③足踏み
④股関節の運動

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
- 右手を上に、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
- 左右をもう1回ずつ行います

③ 足　踏　み



- 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります

④ 股関節の運動

※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください



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

整理体操

3種類

各動作を15秒間行います。
各々1回行います。

①手首・腕のストレッチ
②太ももの裏のストレッチ
③首の運動

① 手首・腕のストレッチ



1
- 写真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

※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください

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



- 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

出典：高知市高齢者支援課

筋力運動

5種類

①から⑤の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

①腕を前に上げる運動（三角筋）
②腕を横に上げる運動（三角筋）
③椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）
④膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）
⑤足の横上げ運動（中臀筋）

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）からの起きあがり等の動作が楽になります



1
- 両手を軽く握ります

2
- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげます

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）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります



1
- 両手を軽く握ります

2
- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげます

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）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



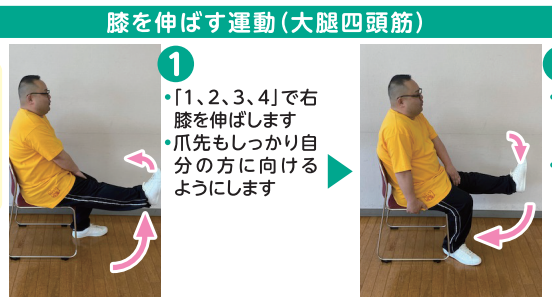
1
- 足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

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）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



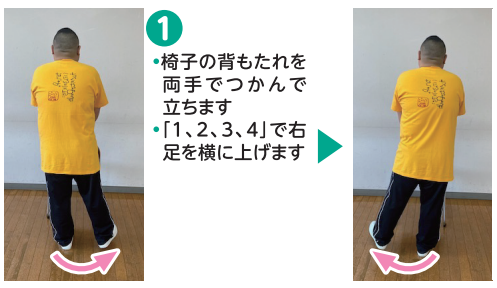
1
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします

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）

効果：バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

※体が横に傾かないようにします
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



1
- 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



みなさん、一緒に
頑張りましょう!

体操の動画はこちらから視聴することができます。
QR コードはこちら▶

高知県地域福祉部高齢者福祉課