

いきいき百歳体操

やってみよう!

南房総市
バージョン

手首・足首に軽いおもりをつけて行う体操です。背もたれのあるイスを用意して、6種類の運動を10回ずつ、ゆっくりと行います。



- ・週に2回くらい行うのがちょうど良いです。
- ・痛みがある場合は無理のない範囲で行いましょう。

1 腕を前に上げる運動

4秒で上げて4秒で下げる

物の持ち上げなどに役立つ三角筋を鍛えます。

- ① 手を軽く握り、腕を自然に下ろします。
- ② ゆっくりと、手を肩の高さまで前に上げます。

2 腕を横に上げる運動

4秒で上げて4秒で下げる

物の持ち上げなど役立つ三角筋を鍛えます。

- ① 手を軽く握り、腕を自然に下ろします。
- ② ゆっくりと、手を肩の高さまで横に上げます。

つづきは裏面へ



YouTubeで
解説動画を
公開中!

何歳からでも効果があります。仲間と一緒に楽しく続けましょう!



3 イスからの立ち上がり

8秒で立って
8秒で座る

立ったり座ったりするときに役に立つ
大腿四頭筋・大殿筋を鍛えます。

- ① 足の裏が床につくように座ります。
- ② 両足を肩幅に開き、軽く後ろに引きします。
- ③ 両手を胸の前で組み、ゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座ります。



4 膝を伸ばす運動

4秒で上げて4秒で下げる

歩くときに役立つ大腿四頭筋を鍛えます。

- ① 動かす足側の手を太ももの内側におきます。
- ② つま先を自分に向けながら、ゆっくりと膝を
伸ばします。



5 足の後ろ上げ運動

4秒で上げて4秒で下げる

立ち歩きや姿勢を保つのに役立つ大殿筋・大腿二頭筋
を鍛えます。

- ① イスの背もたれを両手でつかみます。
- ② ゆっくりと、足を後ろに上げます。



6 足の横上げ運動

4秒で上げて4秒で下げる

姿勢やバランスを保つのに役立つ中殿筋を鍛えます。

- ① イスの背もたれを両手でつかみます。
- ② つま先を正面に向けながら、ゆっくりと足を
横に上げます。

