

やってみんさい! いきいき 百歳体操

いきいき百歳体操は椅子に
腰をかけ準備体操、筋力運動、
整理体操の3つの運動をします。



⚠ はじめる前の注意点

※体操中は息をとめずに「いち、に、さん…」と声に出して数を数えましょう。

※体調が優れない時や、運動中関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。

※椅子の背もたれからは背中をできるだけ離して座りましょう。

準備体操

①～⑧の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 体ねじり
- ④ 首の運動
- ⑤ 足踏み
- ⑥ 股関節の運動
- ⑦ 膝伸ばし運動
- ⑧ 深呼吸

1 深呼吸



① 鼻から息を吸いながら
両腕を上げます。



② 口から息を吐きながら
両腕を下ろします。

2 肩と脇腹を伸ばす運動



片手を上に挙げ、反対の手を
腰に当て、身体を横に倒します。
左右交互に行います。

3 体ねじり



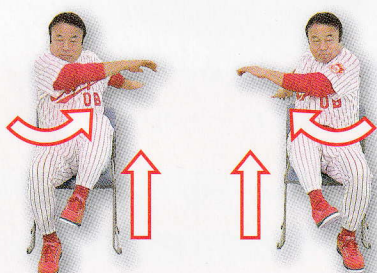
両手を前に(肩の高さまで)
上げて、体を左右にねじり
ます。左右交互に行います。

4 首の運動



ゆっくりと首をまわします。
まずは時計回りに2回。続いて
反時計回りに2回まわします。

5 足踏み



両手を振りながらその場で大きく
足踏みをします。
(両手を右に振る時は右足を、両手を
左に振る時は左足を上げます。)

6 股関節の運動



膝を抱えて、
胸の方に引き寄せます。
左右交互に行います。

7 膝伸ばし運動



片脚の膝を伸ばします。
膝を伸ばしきった時に、つま先を
自分の方に向けるようにします。
左右交互に行います。

8 深呼吸(①を繰り返し)