

7 脚の横上げ運動



椅子の後ろに立ちます。
片脚ずつ横へ上げ下ろしをします。



上体を傾けずに
上げられるところまで

つま先は正面に
向けて真横に
上げる※

※つま先が外向き・前
に上がらないように

【効果】歩く時のふらつきが無くなり、
転びにくくなります。

整理体操

重りをはずして、
各動作を15秒間行います。
各々1回行います。

- ① 肩の運動
- ② 手首・腕の
ストレッチ
- ③ 太ももの裏の
ストレッチ
- ④ ふくらはぎの
ストレッチ
- ⑤ 首の運動

1 肩の運動



両手を組んで、真上に
腕を伸ばします。

2 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、
伸ばした手指を反対の手で下に伸ばします。
反対の手も同様に行います。

3 太ももの裏のストレッチ



お尻を
少しだけ
後ろに突き
出すように

椅子の背につかまり、前におじぎをしながら
伸ばします。

4 ふくらはぎのストレッチ

つま先は
正面に
向けて

後ろ脚の膝を
伸ばして
前脚に体重を
かける



椅子の背につかまり、片脚ずつ伸ばします。

5 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。

体操の後は水分補給をしましょう。たんぱく質が多く含まれる「飲むヨーグルト」等もおすすめです。
いきいき百歳体操を続けて、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう！

※いきいき百歳体操を6か月以上継続している地域団体には、

口腔機能の体操「かみかみ百歳体操」と認知機能の体操「しゃきしゃき百歳体操」のDVDを
配付しています。こちらもぜひ取り組んでみましょう！

