

大崎市いきいき百歳体操

体調がすぐれない時や関節等に痛みがある時は運動を控えるか痛みの出ない範囲で行いましょう。

【体操の準備】

なるべく椅子に浅く座り足を腰幅に開きます。足の裏はしっかりと床につけましょう。下腹に力を入れて、背筋を伸ばします。肩の力をぬきましょう。

準備体操

①深呼吸(2回)

大きく鼻から息を吸い込んで口から息を吐きましょう。



②肩とわき腹を伸ばします(2回ずつ)

片手を上にあげて体を伸ばします。



③首の運動

(左右2回ずつ)

ゆっくり首を回します。



④体をねじります(左右2回ずつ)

両手前に上げて、体を左右にねじります



⑤足踏みの運動(10回)

両手を振りながら足踏みをします。



⑥股関節の運動(両あし)

膝を抱えて胸のほうに引き寄せます。



⑦深呼吸(2回)

大きく鼻から息を吸い込んで口から息を吐きましょう。



次は筋力運動です

筋力運動①～⑤

① 腕を前に上げる運動 (10回)

この運動は、肩の前の筋肉を鍛えます。
この筋肉を鍛えることによって、物を持ち上げることが楽になります。



② 腕を横に上げる運動 (10回ずつ)

この運動は肩の横の筋肉を鍛えます。この筋肉を鍛えることによって物を持って歩いたり、布団やベッドからの起き上がりが楽になります。



③ 腕の曲げ伸ばし運動 (10回ずつ)

この運動は腕の前の筋肉を鍛えます。この筋肉を鍛えることによって、物を引き寄せたり物を持ち上げることが簡単になります。



④ 椅子からの立ち上がり運動 (10回を2セット)

この運動は太ももの前とおしりの後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。この運動をすることで椅子からの立ち上がりが楽になるのはもちろんのこと、転びにくくなります。

休憩

⑤ 膝を伸ばす運動 (10回2セット)

この運動は太ももの前の筋肉を鍛えます。特に膝を伸ばし切ったときつま先を手前に向けることで、効率よく筋肉を鍛えることができます。この筋肉を鍛えることによってしっかりと歩くことができます。

休憩しましょう。

水分補給も
忘れずに！



筋力運動⑥～⑦

⑥足の後ろ上げ運動(10回ずつ)

この運動はおしりの後ろの筋肉を鍛えることができます。

この筋肉を鍛えることによって、しっかり足を後ろにけりだして歩けるようになります。



⑦足の横上げ運動(10回ずつ)

この運動ではおしりの横の筋肉を鍛えていきます。

この筋肉を鍛えることで歩くとき左右のふらつきがなくなり、しっかり歩くことができます。つま先は前を向くようにして、片足ずつ動かしていきます。



筋力運動はここまで！！



整理体操①②

①首の運動

ゆっくり首を動かします。



②肩の運動

両手を組んで真上に動かします



整理体操③～⑤

③太もも裏のストレッチ

片足を一步前に出してください。ゆっくりとつま先に向けて手を滑らせます。



④ふくらはぎのストレッチ

椅子につかまり片足ずつのばしていきます。



⑤深呼吸

大きく鼻から息を吸い込んで口からゆっくり息を吐きましょう。



○運動の後は水分補給をしてください。
皆さんお疲れさまでした！



体操をした日付を記入しましょう！！

みなさんで体操する日を楽しみに、各自運動を継続しましょう！！

問い合わせ先：大崎市民生部高齢介護課
電話0229-23-6085