



いつでもいきいき

いきいき 百歳 体操

いきいき
百歳体操の
ポイント!

のススメ

- ・みんなで集まって行うから、楽しい!
- ・椅子を使用する体操だから無理がない!

- ・転びにくくなる!

- ・体操後のおしゃべりも楽しい!

- ・立ち上がりが楽になる!

いきいき 百歳体操とは?

いきいき百歳体操とは、高知市が考案した体操で介護予防に効果があるとされています。郡山市でも平成28年から取り組み始め、現在では142団体が体操を行っています。(R7.1時点)

いきいき百歳体操を週一回、1年間行くと、こんな効果がありました!

	開始時	3か月	12か月
5m歩行(秒)	3.61	3.41	3.40
5回立ち座り(秒)	9.44	8.48	8.14
3m立ち回り(秒)	6.54	6.24	6.33

※H28年～R5年にいきいき百歳体操を開始した472人

～みなさんの声～

体操で仲良くなって友達
ができました！



皆勤賞の人は
表彰するんです。

歩くのが早くなりました！



いきいき百歳体操のほかにも
クリスマス会や、花見をして
楽しんでいます！

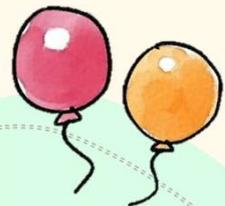


体操に行くために身だしなみを
整えて、仲間と体を動かして、
とても充実してる。

いきいき百歳体操に
行くのが楽しみ！

公民館は遠いから、
仲良しのご近所さんで
体操を立ち上げました！

体操が終わったら、
お茶のみをするんです。



検温をしたり、換気をしたり
自分たちで感染予防をして
います。

体操の仲間のうちで作った野菜
や、漬物を持っていくんだ。

いつも来ている人が
来ないと気になって
連絡をし合っています。

孫を抱いても
疲れにくくなった！



興味のある方、参加してみたい方は
郡山市役所 地域包括ケア推進課 まで！



☎024-924-3561

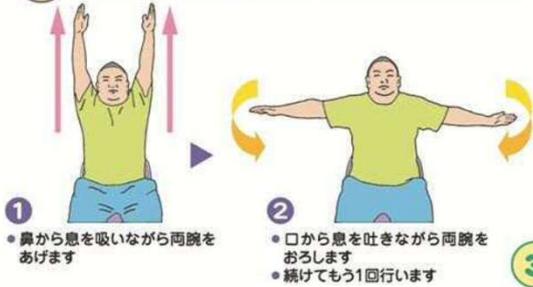
～百歳体操のご紹介～

※一部抜粋

準備体操

4種類

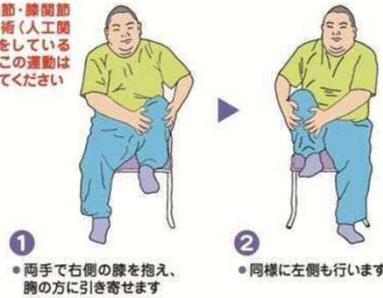
1 深呼吸



- 鼻から息を吸いながら両腕をあげます
- 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

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



- 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
- 同様に左側も行います

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

- 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
- [1, 2, 3, 4]でゆっくりと立ち上がります
- [5, 6, 7, 8]でゆっくりと椅子に座ります

筋力運動

5種類



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



- 足首に重りをつけます
・[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てるようにします
- [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

整理体操

3種類



2 太ももの裏のストレッチ



- 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りますので注意してください
- 両手を重ねた腕を、右足の親指がけて、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

興味のある方、参加してみたい方は
郡山市役所 地域包括ケア推進課 まで!

☎024-924-3561