いきいき百歳体操

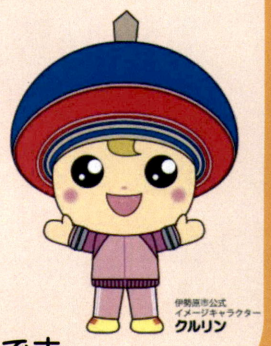
ー ポイント集 ー

運動時に注意すること

○正しい姿勢と正しいやり方を意識すること
○自分に合った適切な負荷で行うこと
○適切な間隔で運動し、筋肉を休めること
○声を出して数を数えること
○安定した椅子で行うこと
○無理をしないように行うこと
○こまめに水分補給をすること
○季節に合わせて適切な室温に調整すること

息を止めて行うと、
血圧が上昇する
恐れがあります。
「１・２・３・４」と
数を数えましょう

夏は冷房、冬は暖房を
適切に使用して
室内温度を調節
することも大切です！



※百歳体操では無理は禁物です！ご自分の持病や体調と相談しながら、
やり方や回数を調整したり、おもりを外す等、時には体を休ませることも大切です。

基本の姿勢

【足元】
○両足をかかとまで床につける
○足を肩幅に開き、つま先は
真っ直ぐ前にむける

【両手】
※内容によって異なります
○体の横に楽に垂らし、手の
ひらを内側に向けて指を軽く
握る又は肩の力を抜いてもも
の上に手を置く

【背筋】
○おなかと背中に力を入れ、
背筋を伸ばして椅子に座る
※腰痛のある方は無理せず
楽に座ってください

関節に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください

腕を前に上げる運動

運動効果：物を持ち上げることが楽になる（三角筋前部）

■両手は軽く握り、体の横に垂らす

■肩の高さより上げない

■手のひらは内側に向ける

■親指は天井に向ける

○両手は手のひらを内側に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす
○１・２・３・４で両腕をゆっくりと肩の高さまで上げる。この時、親指は天井を向ける
○５・６・７・８でゆっくりと元の姿勢に戻る

腕を横に上げる運動

運動効果：腕で支えての布団からの起き上がりが楽になる（三角筋中部）

■肩の高さより上げない

■手のひらは床へ向ける

○両手は手のひらを内側に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす
○１・２・３・４で両腕をゆっくりと肩の高さまで上げる
　この時、手のひらは床に向ける
○５・６・７・８でゆっくりと元の姿勢に戻る

※両腕を肩の高さまで上げたい時、出来れば両腕を真横へ上げるように意識するとよい

肘を曲げる運動

運動効果：物を引き寄せることが楽になる（上腕二頭筋）

■肘は脇腹につける

■肘を曲げた時、手のひらは肩に向ける

○両手は手のひらを前に向け、指を軽く握り、体の横に楽に垂らす
○肘を脇腹につけたまま、握った指を肩に近づけるように
　１・２・３・４でゆっくりと曲げる
○５・６・７・８でゆっくりと元の姿勢に戻る
○左腕に続いて右腕も行う

椅子からの立ち上がり運動

運動効果：階段昇降や立ち座りが楽になる（大腿四頭筋、大殿筋）

■両足は肩幅にひらく
■両腕は胸の前で組む

■前かがみになり、
足に体重を乗せる

■ゆっくり膝と背筋を
伸ばして立ち上がる

■ゆっくりと膝を
曲げて椅子に座る

○両足はかかとまで床につけ、両足を肩幅程度開き、足を少し後ろへ引く
○両手は胸の前で交差して肩や腕に置く（心配な方は膝や机などに手を置いても良い）
○しっかりと前かがみになり、足に体重を乗せ、１・２・３・４でゆっくりと滑らかに膝を伸ばしながら立ち上がる
○再び足元を見るように前かがみになり、５・６・７とゆっくりと膝を曲げる
○８の掛け声で、お尻を椅子におろす

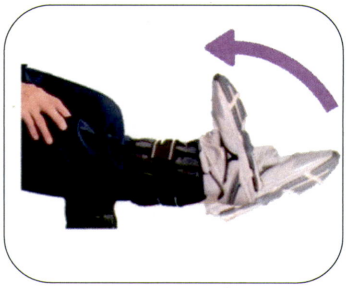
膝を伸ばす運動

運動効果：階段昇降や立ち座りが楽になる（大腿四頭筋）

■伸ばす側の膝のやや内側を
同じ側の手で触りながら行う

■膝を伸ばしきったところで、
つま先を自分の方へ向ける

※つま先をしっかりと
自分の方へ向ける



○伸ばす側の膝のやや内側に、同じ側の手を置き、筋肉の収縮を意識しながら行う
○１・２・３・４でゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしきったところでつま先を自分の方へ向ける
○５・６・７・８でゆっくりと元の位置まで脚をおろす
○左足・右足をそれぞれ１０回ずつ、交互に２セット行う

**関節に痛みがある方は、運動を控えるか、
痛みの出ない範囲で行ってください**

脚の後ろ上げ運動

運動効果：しっかりと歩けるようになる（大殿筋）

■膝は伸ばしたまま脚を反らす

■開始の姿勢より前に体を傾けない

○立って椅子の背もたれにつかまり、両足は肩幅くらい開く
○体が前傾にならないように注意しながら、片方の足を１・２・３・４でゆっくり30cm程度後ろへ反らす

【注意】伸ばした足は膝を曲げず、つま先も伸ばさないようにする

○５・６・７・８でゆっくりと足をおろす
○左足に続いて右足を行う

脚の横上げ運動

運動効果：ふらつきが少なくなり転倒を防止する（中殿筋）

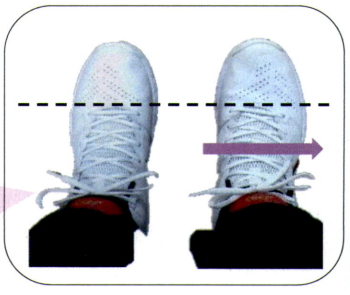
■膝は30cm程度横へ動かす

■つま先は正面を向ける

○立って椅子の背もたれにつかまり、両足は肩幅くらい開く
○体が横に傾かないように注意しながら、片方の足を１・２・３・４でゆっくりと30cm程度横に上げる
○５・６・７・８でゆっくりと足をおろす
○左足に続いて右足を行う

【注意】
脚の上げ幅は
30cm程度で十分！

【注意】
つま先は正面を
向くように意識する



おもりの増やし方

●体操が楽々できる
●しばらく重りの本数を増やしていない

→ 無理のない範囲で重りを増やしてみましょう。
※増やしてみて重いと感じたら、重りを減らしてください。

▲姿勢やリズムが崩れる
▲体操をしながら数が数えられない

→ おもりが多すぎるかもしれません。一度をおもりの重量を減らして、しばらく続けてみましょう。

伊勢原市保健福祉部健康づくり課 (TEL) 0463(94)4609 (FAX) 0463(93)8389

令和3年1月発行