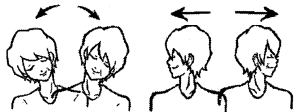


整理体操

息を止めないように数を数えながら、
筋肉の緊張をほぐしましょう

① 深呼吸

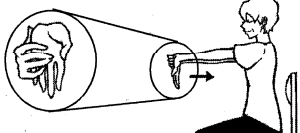
② 首ほぐし



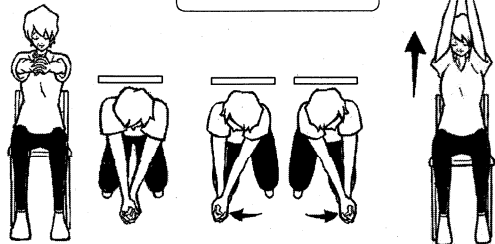
右・左と横に倒す 右・左と顔を向ける

③ 腕伸ばし (右・左)

手のひらを上に向けて右手を出す
指先を下にし、左手で押さえ、伸びて
いることを感じる (左も同様)



④ からだ伸ばし



両手を胸の前で組
み、正面に伸ばす

腕と顔を右に向
け、体をねじる
(左も同様)

最後は両腕を持
ち上げる(でき
るところまで)

⑤ ふくらはぎ伸ばし (右・左)



イスに軽く手を置き、足は腰
幅に開く
右足を一步後ろに引き、左膝
を少し曲げて、右のかかとを
床に押しつける (左も同様)

⑥ 深呼吸

体操の頻度は?

筋力体操は、週 2 回程度が効果的と言われています。

1 回体操をしてから 2~3 日休みを是さんでもう一度行うことで、筋力がつき
やすくなります。最低、週 1 回は行いましょう。

ただし、準備体操と整理体操は、体を動かしやすいする体操でもあるので、無
理のない範囲で毎日行うとよいでしょう。

**お疲れさまでした！
終わったら水分補給
をしましょう**

おもりの調整方法

☆体操が楽にできる

☆しばらくおもりを増やしていない

▲基本の姿勢が崩れる

▲筋力体操を 10 回するのがやっとなのである
(きつい・しんどいと感じる)



☆無理のない範囲でおもりを増やしてみましょう
(増やして重く感じたらおもりを元に戻します)



▲おもりが重すぎるのかもしれませんが
ひとつ減らして、しばらく続けてみましょう

体操の効果を得るには?

○体操を続けることが大切です (お休みの期間が長いと筋力・体力は低下します)

○バランスの良い食事をこころがけましょう (特に、筋肉のもととなるたんぱく質を意識して摂りましょう)

※たんぱく質制限がある方は、かかりつけ医に相談してください

白石市

基本編

いきいき百歳体操



石子歌者こじろろう

体操を行う際のポイント

- ①無理のない範囲で動きましょう
- ②一緒に数を数えましょう
- ③カウントに合わせてゆっくり動きましょう

基本の姿勢



【背中】

背もたれから離して、背筋を伸ばす

【お尻の位置】

足裏が床につくように、座面の中央に座る

【足元】

・足を腰幅にひらく

・つま先は、膝と同じ方向に向ける

・足の裏を床につける



安全に体操を行うために

- 基本の姿勢と正しい動きを意識する
- 安定した椅子を使用する
- こまめな水分補給をする
- 体調に合わせて、無理のないおもりを選んだり回数を調整する
- 体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みの出ない範囲で行う

※運動制限がある方は、かかりつけ医に相談してから行いましょう



白石市地域包括支援センター

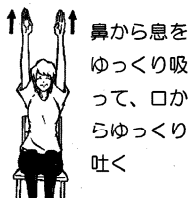
電話 0224-22-1466

〒989-0231 白石市福岡蔵本字茶園 62 番地1 (総合福祉センター内)

準備体操

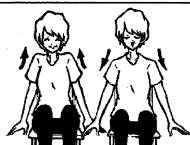
伸びるところを意識して行いましょう
本日の体の調子を確認しましょう

① 深呼吸



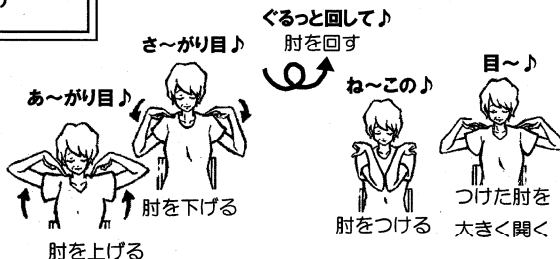
鼻から息をゆっくり吸って、口からゆっくり吐く

② 肩の上げ下げ



ゆっくり両肩を上げ、息を吐きながら下ろす

③ ねこの目体操



肩甲骨が動いていることを意識しながら動かす

④ 股関節開き



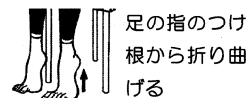
足を大きく開いて姿勢を正す

⑤ 膝裏伸ばし (右・左)



浅く腰掛け、つま先を上に向け、股関節から上体を前に倒す

⑥ かかと上げ

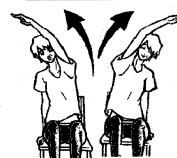


足の指のつけ根から折り曲げる

⑦ つま先上げ



⑧ 体側伸ばし (右・左)



右手を上へ伸ばし、左手はイスの横に置く (左も同様)

⑨ 足踏み



肘を曲げて腕を振りながら、その場で足踏み

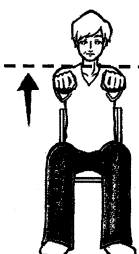
⑩ 深呼吸

筋力体操

「1, 2, 3, 4」で上げて、「5, 6, 7, 8」で戻します
数に合わせて行いましょう

手首におもりをつける

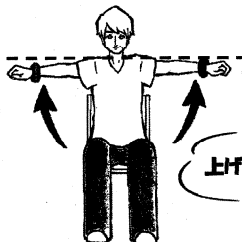
① 腕を前に上げる運動 (10回)



手を軽く握って、両腕を肩の高さまで持ち上げ、ゆっくり下ろす

上げすぎないでね

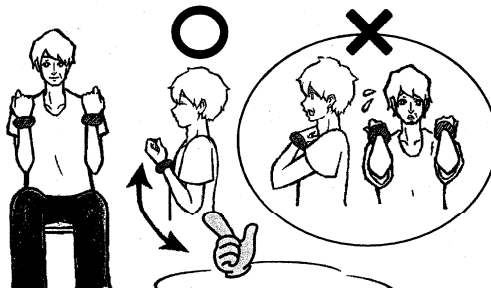
② 腕を横に上げる運動 (10回)



上げすぎないでね

手を軽く握って、両腕を肩の高さまで持ち上げ、ゆっくり下ろす

③ 腕の曲げ伸ばし運動 (10回)



肘は脇につけたままだよ

手を軽く握り、腕を体の横に垂らし、肘を曲げ、元の位置に戻す

おもりははずす

④ イスからの立ち上がり運動 (10回×2セット)

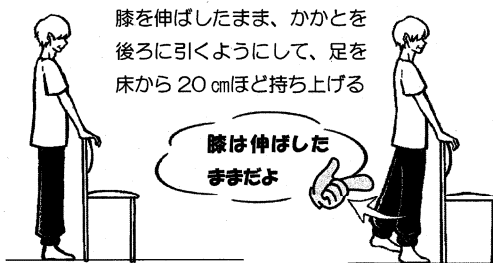
① 無理のない範囲で行いましょう

※数を数える速度がゆっくりになります



両足を肩幅に開き、かかとを少し手前に引く
お辞儀をしてから足裏で床を押し、「1, 2, 3, 4」で膝がしっかり伸びるところまで立ち上がり、「5, 6, 7, 8」でゆっくり座る
※膝が苦しいときは、両手でももを押しながら立ちましょう

⑤ 足の後ろ上げ運動 (右・左 10回ずつ)

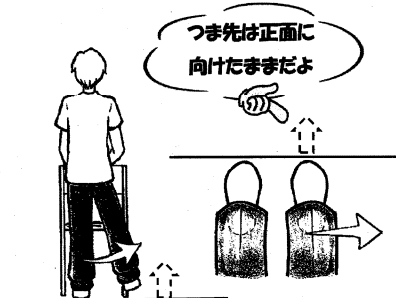


膝を伸ばしたまま、かかとを後ろに引くようにして、足を床から20cmほど持ち上げる

膝は伸ばしたままだよ

足首におもりをつける

⑥ 足の横上げ運動 (右・左 10回ずつ)



つま先は正面に向けたままだよ

つま先を正面に向けたまま、足を横に20cmほど持ち上げる

⑦ 膝を伸ばす運動 (右・左 10回ずつ×2セット)

① 無理のない範囲で行いましょう



つま先を天井に向け、膝を伸ばす

背もたれに寄りかからないよ
基本姿勢を意識してね

おもりははずす

次の整理体操で筋肉をリラックスさせ、疲労回復しやすくしましょう