

体操前の4か条

- ◎ しっかりと水分補給を!! (体操前にもコップ1杯程度)
- ◎ 運動中は、息を止めない (血圧に影響があります)
- ◎ 体操は十分な間隔をとって
- ◎ 無理ない範囲の動きを (無理をして体を動かすと、痛みや疲れが出ることがあります。)

1 準備体操(①~⑦)

① 深呼吸

鼻から吸って
口から吐く~

身体を整える準備をします

② 肩とわき腹のばし

腕の運動をする準備をします

③ 体幹ねじり

体を温めます

④ 首の運動

頭を上下にゆっくりと
顔を左右にひねる

⑤ 足踏み

大きく腕も振って
体全体を温めます

⑥ 股関節の運動

15秒数える
股関節を伸ばし、足の運動の準備をします

⑦ 膝伸ばし運動

太ももや膝を温めます

首や肩の周囲を温め、運動の準備をします

2 筋力運動(①~⑥) ◆ ゆっくりと体を動かしましょう

① 腕を前に上げる

背筋を伸ばし肩の高さまで

② 腕を横に上げる

背筋を伸ばし肩の高さまで

③ 椅子からの立ち上がり

ゆっくり立ち上がる → → →

④ 膝を伸ばす

できるだけ膝を伸ばして

⑤ 足の後上げ

腰は反らさなくて膝を曲げないように

⑥ 足の横上げ

上体はまっすぐにつま先と膝は前にむけて

ゆっくり腰かける ← ← ←

3 整理体操(①~④)

① 手首・前腕のストレッチ

腕の裏や肩の筋肉をほぐします

② 太もものストレッチ

ももの裏の筋肉をほぐします

③ ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋肉をほぐします

④ 首回し

下向きから始める後に倒しすぎない

⑤ 深呼吸

鼻から吸って
口から吐いて

お疲れさまでした、水分補給をしましょう

「介護予防運動(いきいき百歳体操)」ってこんな体操・

運動の安全確保は自己責任で!

体操の頻度は?

週1、2回が効果的といわれています。筋肉の疲れをとるためにも、体操の間に休みをはさみながら、曜日を決めてとり組みましょう。

どんな体操?

30分~1時間かけて、各自に合った重さのおもりを手首や足首につけてゆっくりと手足を動かす筋力運動、からだを柔軟にするためのストレッチです。

年齢制限は?

90歳を越えた方も効果があるといわれています!! 会場まで来られる方が対象です。

自分にあったおもりの選び方

おもりは、0.1kg ずつ10段階で調節できます。各体操を行ってみての感想でおもりを増減します。(★初回はおもりを入れずに)

例えば... かなり楽 ⇒ 次回1本(0.1kg) 増やす
普通 ⇒ 同じ本数のおもりで行う
少しきつい ⇒ 次回1本(0.1kg) 減らす

次のどれかに当てはまる時は、体操や運動を見合わせましょう。

- いつもと比べて体調がおかしい
- 足腰を動かしたときに、痛みがある
- いつもと比べて血圧や脈拍が明らかに高い

※特に、収縮期血圧(高い方)180以上、拡張期血圧(低い方)100以上、脈拍が100以上、不整脈があるときは、医療機関の受診や休養をとりましょう。

