

転ばぬ先の杖 寝たきりや認知症を遠ざけよう!

いきいき 100歳体操

いきいき 100歳体操とは
高知市発祥の全国で取り組まれている
筋力アップ体操で、ケガのリスクが少なく、
体力に自信がない方でも取り組むことができます。



とにかくゆっくり! ゆっくりが効果的な100歳体操に取り組んでみませんか?

ポイント1

軽くてゆっくり
キツイと続かない



ポイント2

自分に合った重さで
軽すぎると効果がない

無理しない
くらいで



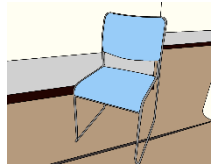
ポイント3

みんな同じ動き、会場
自分だけ別じゃない



ぜひやってみたい! 出張体験会
体操をはじめる条件は...

①会場



②仲間



③週1回

月曜日	火曜日	水曜日
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23

お持ちであれば CDプレーヤー

うたを歌いながら行くと
あっという間。楽しいだけ
じゃない、
元気になる。
4拍子が
おすすめです。

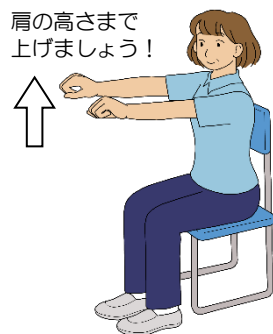


長南町包括支援センター
(福祉課内)

☎46-2116

腕を前に上げる運動

8回

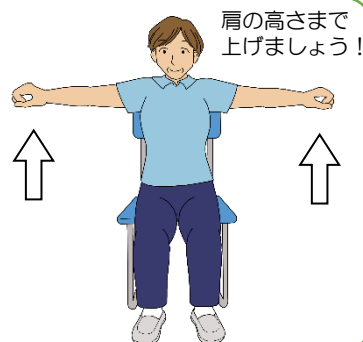


- ① ひじを伸ばして手を軽く握ります。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げます。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置まで腕をおろします。

腕を横に上げる運動

8回

- ① ひじを伸ばして手を軽く握ります。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げます。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置まで腕をおろします。



椅子からの立ち上がり運動

8回



- ① 足の裏が床につくように座ります。
- ② 8秒かけてゆっくりと立ち上がります。
- ③ 8秒かけて元の位置へ腰をおろします。

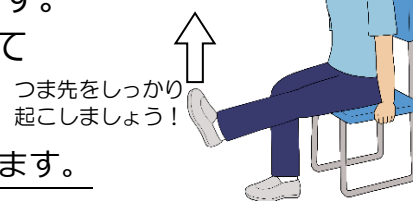
※1セット4回を2セット(合計8回)行います。

ひざを伸ばす運動

左右各8回

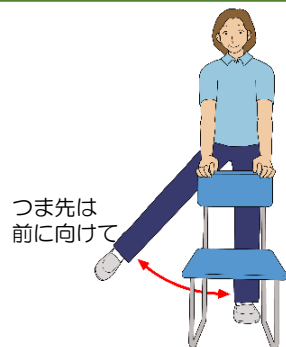
- ① 背もたれにつかないように座ります。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げ最後まで膝を伸ばします。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置までおろします。

※「4」で足首を曲げつま先を上に向けます。



足を横に上げる運動

左右各8回



- ① 椅子の背もたれをつかんで立ちます。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけて横に上げます。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置までおろします。

体力に自信のある方は、手足におもりを着けると、更にパワーアップ！
100均で買うことができます。
貸し出し用もあります。



☆ ☆ いきいき百歳体操の歌 ☆ ☆

花

腕を前に上げる運動

春のうららの隅田川
のぼりくだりの船人が
かひのしづくも 花と散る
ながめを何にたとふべき

見ずやあけぼの つゆ浴びて
われにも言う 桜木を
見ずや夕暮れ 手をのべて
われさしまねく あおやぎを

錦おりなす 長堤 ちやうていに
暮るればのぼる おぼる月
げに一刻も 千金の
ながめを何に たとふべき

われは海の子

腕を横に上げる運動

われは海の子しらなみの
さわぐいそべの松原に
煙たなびくとまやこそ
我がなつかしきすみかなれ

生まれてしおに浴 あめして
なみを子守の歌と聞き
千里寄せくる海のきを
吸いてわらべとなりにつけり

高く鼻つくいその香に
不断の花のかおりあり
なぎさの松に吹く風を
いみじき楽と我は聞く

富士の山

椅子からの立ち上がり

あたまを雲の上に出し
四方の山を見おろして
かみなりさまを下に聞く
富士は日本一の山

青空高くそびえたち
からだに雪の着物着て
かすみのすそを遠くひく
富士は日本一の山

茶摘み

膝を伸ばす運動

夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
あれに見えるは茶摘みぢやないか
あかねだすきに菅の笠

日よりつづきの今日この頃を
心のどかに摘みつつ歌ふ
摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ
摘まにゃ日本の茶にならぬ

七つの子

足の横上げ運動

からすなぜなくの
からすはやまに
かわいいななつのがあるからよ
かわいいかわいとからすはなくの
かわいかわいとなくんだよ

やまのふるすへ
いってみてごらん
まるいめをしたいいいこだよ
やまのふるすへ
いってみてごらん
まるいめをしたいいいこだよ