



いきいき 百歳体操

準備体操

4種類

①と②の動作を、
1～8のかけ声に合わせて
各々2回行います。

いきいき百歳体操は、椅子に浅く座り
準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

※体操中は、「1、2、3、4」と声に出して数を数えます。

筋力運動中に息をとめると、血圧の急激な上昇を招くおそれ
があるため、声を出して息を止めることを防ぎます。

※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みが
ある時は運動を控えるか、痛みのでない範囲で行ってください。

1

深呼吸



1

・鼻から息を吸いながら
「1、2、3、4」で
両腕を上げます。

2

・口から息を吐きながら
「5、6、7、8」で両腕をおろします。
・続けてもう一回行います。

2

肩と脇腹を伸ばす運動

1

・右手を上
左手を腰にあて
「1、2、3、4」で
左に体を傾け、
「5、6、7、8」で
戻ります。



2

・上にあげる手を
左手に変えます。
「2、2、3、4」で
右に体を傾け、
「5、6、7、8」で
戻ります。
左右もう1回ずつ
行います。

3

足踏み

1

・椅子に座った姿勢で足踏みを
します。両手・両足を大きく
左右交互に振ります。



4

股関節の運動

※股・膝関節(人工関節)手術をしている方はこの運動を控えて下さい

1

・両手で右側の膝を抱え
胸の方に引き寄せます。



2

・同様に左側も行います。



筋力運動

5種類

①から⑤の動作を1～8のかけ声
に合わせて各々10回行います。

1

腕を前に上げる運動(三角筋)

効果:物を持ち上げたり、ベット(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。



1

・(体操に慣れてきたら
手首に重りをつけます)
・両手を軽く握ります。

2

・「1、2、3、4」で
前から肩の高さまで
腕を上げます。

3

・「5、6、7、8」で元の
位置まで腕を下ろします。

2

腕を横に上げる運動(三角筋)

効果:物を持ち上げたり、ベット(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。



1

・両手を軽く握ります。

2

・「1、2、3、4」で横から
肩の高さまで腕を上げます。

3

・「5、6、7、8」で元の
位置まで腕を下ろします。

3

椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大殿筋)

効果:階段の上り下り、浴槽の出入り、トイレの立ちしゃがみ等の動作が楽になります。



1

・足の裏がしっかり床に
着くように浅く座ります。
・両足を肩幅程度に開き
足を少し後ろに引きます。

2

・「1、2、3、4」でゆっくりと
立ち上がります。

3

・「5、6、7、8」でゆっくりと
椅子に座ります。

4

膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果：階段の上り下り、浴槽の出入り、トイレの立ちしゃがみ等の動作が楽になります



1

（体操に慣れてきたら足首に重りをつけます。）
・「1、2、3、4」で右膝を伸ばします。
爪先をしっかり自分の方に向けるようにします。

2

・「5、6、7、8」で元の位置まで下ろします。
右足が10回終わったら、左足も同じように行います。

5

足の横上げ運動（中殿筋）

効果：バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

※体が横に傾かないようにします。
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます。



1

・椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます。
・「1、2、3、4」で右足を横に上げます。

2

・「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します。
・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

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

1

手首・腕のストレッチ



1

・右腕を前に伸ばし左手を使って手首を伸ばしていきます（15秒間）
・左腕も同じように行います。

2

太ももの裏のストレッチ



1

・椅子に浅く腰を掛けて、胸を張り、右足を前に伸ばして、両手は曲げている方の足の上に置き座ります。腰掛けを浅くしすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください。

2

・胸を張ったまま、ゆっくりとお辞儀をして、体を前に折ります。（15秒間）左側も同じように行います。

3

首のストレッチ



1

・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。

館林市版

いきいき百歳体操

90歳を超えても

体力をつけることができます！！

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていますか？

「いきいき百歳体操」で”体力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

いきいき百歳体操はどんな体操？

◇いきいき百歳体操は、筋力運動の体操です。椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。
※体操に慣れてきたら0～2kgの重りを手首や足首に巻きつけ、体に無理のない範囲で体操を行いましょう。

体操するとどうなるの？

◇まず、筋力がつきます。
筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽しくなります。
また、転倒しにくい体になるので骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

◇いいえ。
筋力運動は週2回程度でいいと言われています。
1回運動をしてから2～3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

まずは「始めて」

無理なく「続けて」

「いきいきとした生活」

を送りましょう！！



問合せ先

館林市役所 介護保険課 地域包括ケア係

TEL (0276) 47-5131