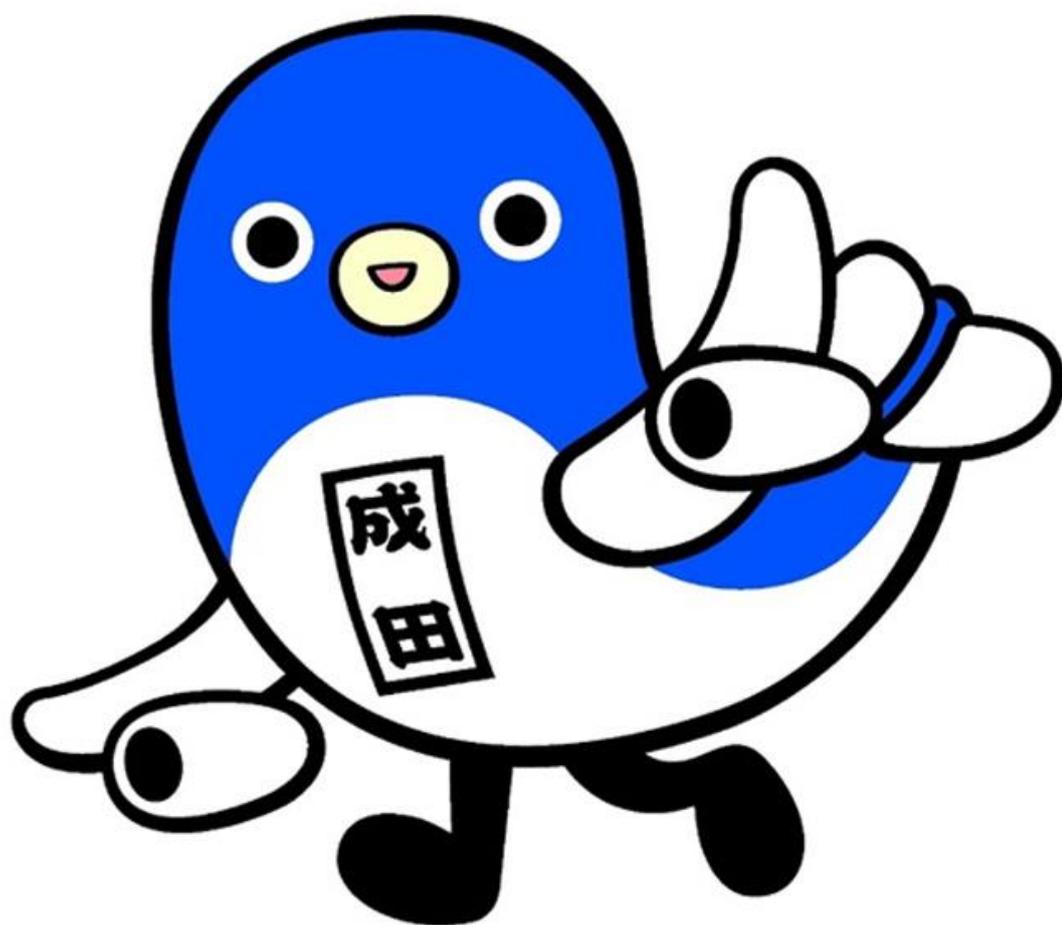


なりた いきいき  
百歳体操



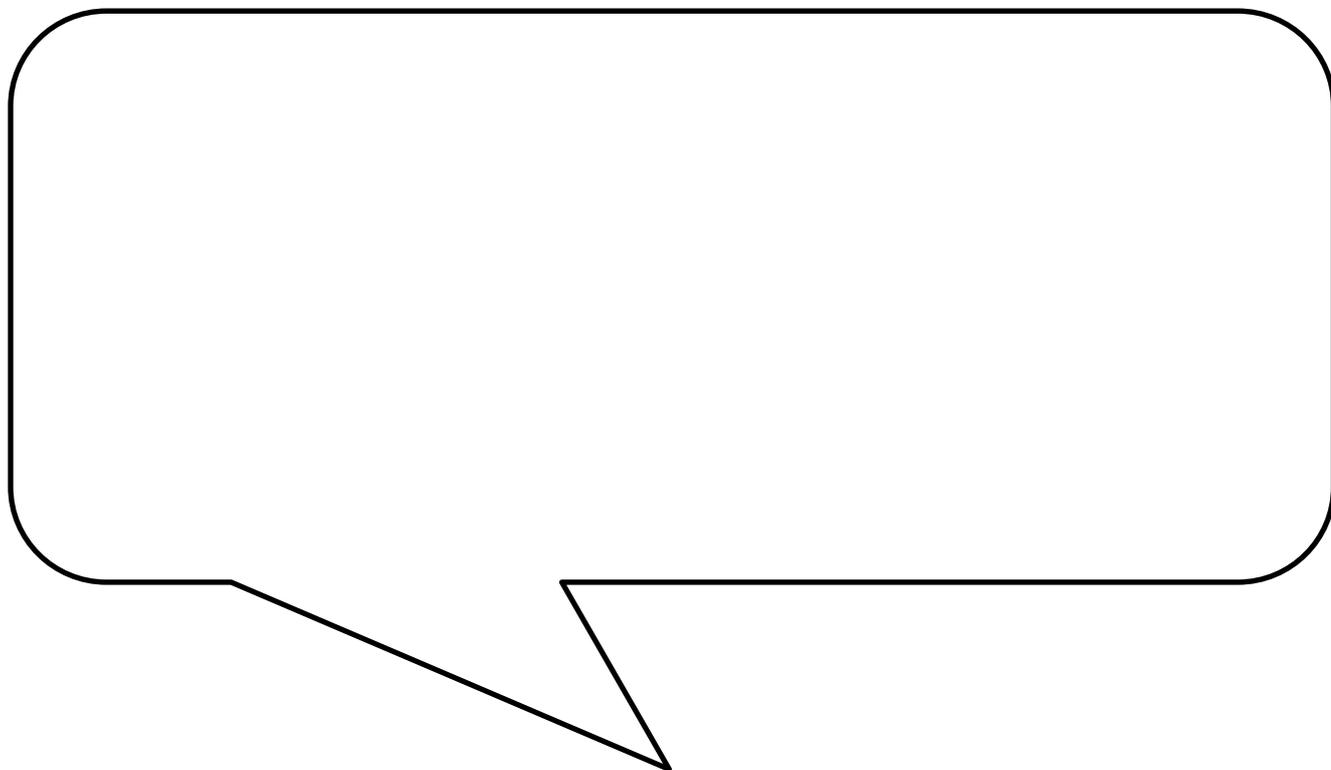
# 目 次

	ページ
1. ご自身について . . . . .	1
2. わたしの目標 . . . . .	2
3. 健康チェック . . . . .	3~6
・問診マニュアル	
4. 運動の際の注意点 . . . . .	7~8
5. おもりチェック表 . . . . .	9~10
6. 運動の流れ	
・準備運動 . . . . .	11~14
・筋力運動 . . . . .	15~21
・整理運動 . . . . .	22~23

※ご自身のことを自由に記載してください。

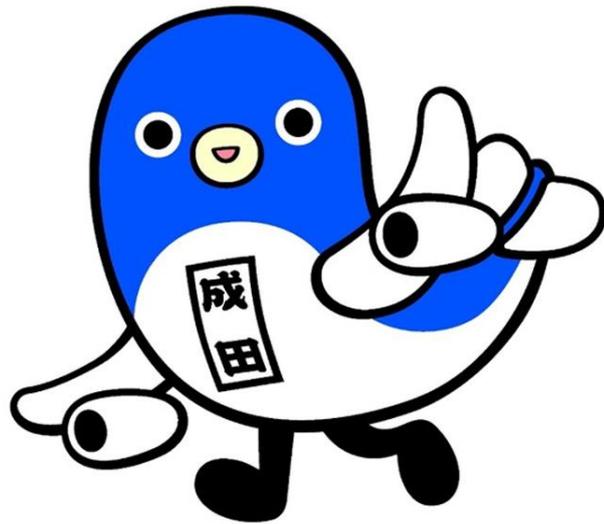
名 前		
生 年 月 日	明治・大正・昭和	年 月 日
住 所	成田市	
電 話 番 号		
緊急連絡先	名 前	
	続 柄	
	住 所	
	電話番号	
備 考		

# わたしの目標



## 健康チェック

今日の体調はいかがですか？



調子が悪い時は、無理せずに見学  
したり、体操を中止しましょう♪

【問診マニュアル】

今日の体調はいかがですか？

自分では いつもと変わらない。

いつもと違う。

いつもと違う点は

体がだるい

めまいがする

昨日の夜眠れなかった。

熱がある

咳や痰がでる。

頭痛がする。

胸やおなかが痛い。

動悸や息切れがある。

下痢や便秘がある。

脚または腰の痛みがある。

その他 [ ]

※以下のいずれかに該当する場合は、トレーニングを中止してください。

血圧や脈拍は、運動の前に測定します。

問診票の備考の欄にその日の体調について、運動を行っているの感想などを記入してください。

①収縮期血圧 180 以上

②拡張期血圧 100 以上

③脈拍 100 以上

④脈の不整・結滞あり

疑問があるときは医師の判断を受けてください。

備考欄

--



## 運動の際の注意点

### 運動を始める前に

◎各自で、問診や血圧・脈拍を測定し、その日の健康状態を確認します。

途中で気分が悪くなったり、体調がおかしい時などは、すぐに体操を中止しましょう。

◎運動の前と後には、水やお茶をしっかり飲みましょう。空腹での運動は避けましょう。

### 安全に運動を行うために

◎運動中は息を止めないでください。血圧があがりません。普通に呼吸を意識してください。

運動の回数を数えるなど、運動しながら声をだすと自然に呼吸ができます。

### 筋力運動の頻度と強さ

◎週2回で効果あり！曜日を決めて、運動を行っていきましょう。

◎筋力運動は10回繰り返し行う事ができ、かつ「楽に感じる」程度を目安に行いましょう。

◎筋力運動は4秒かけて重りを持ち上げ、4秒かけて重りを下ろします。ゆっくりと一定の速さで上げ下ろしすることが大切です。

◎運動のあと、数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常な反応です。

しかし、過度の疲労や関節痛・不快な筋肉の痛みは正常ではなく、運動のやりすぎです。

では実際に行っていきましょう。



【 おもりチェック表 】

日付	月 日			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日								
	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)						
運動種類/負荷																								
①腕を前に上げる運動 ♪春の小川	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回	
②腕を横に上げる運動 ♪七夕さま	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回	
③イスからの立ち上がり ♪富士の山																								
④膝を伸ばす運動 ♪われは海の子	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回	
⑤足の横上げ運動 ♪夏は来ぬ	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回	
⑥足の後ろ上げ運動 ♪もみじ	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回	
ランクと次回負荷値	A 楽 ( 次回1本増やして実施 )			B 普通 ( 次回同じ本数で実施 )			C きつい ( 次回1本抜いて実施 )																	

【 おもりチエック表 】

日付	月 日			月 日			月 日			月 日			月 日		
	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)	重り(負荷)の本数	実施回数	ランク(A~C)
運動の種類/負荷															
①腕を前に上げる運動 ♪春の小川	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
②腕を横に上げる運動 ♪七夕さま	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
③イスからの立ち上がり ♪富士の山	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
④膝を伸ばす運動 ♪われは海の子	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
⑤足の横上げ運動 ♪夏は来ぬ	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
⑥足の後ろ上げ運動 ♪もみじ	右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回		左 ↑	回		右 ↑	回	
ランクと次回負荷値	A 楽 ( 次回1本増やして実施 )			B 普通 ( 次回同じ本数で実施 )			C きつい ( 次回1本抜いて実施 )								

# 準備体操

※ 掛け声に合わせて、2回行います。

足が床につく位置で座り、背筋を伸ばして座りましょう。

## 1 深呼吸

1~8の掛け声に合わせて、2回行います。

運動前の、身体を整える準備をします。

鼻から吸って、口から吐いてください。



## 2 肩と脇腹のばし

1~8の掛け声に合わせて、左右2回ずつ行います。

肩と脇腹を伸ばし、腕の運動をする準備をします。

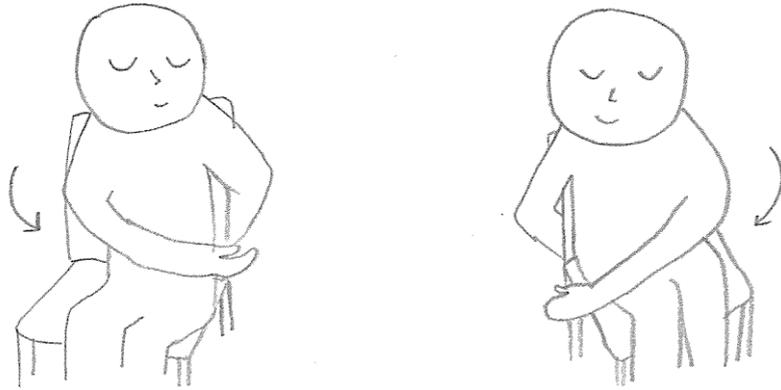
左右交互に腕を上げます。



### 3 体幹ねじり

1~8の掛け声に合わせて、左右2回ずつ行います。

体を温めます。左右交互に体をひねります。

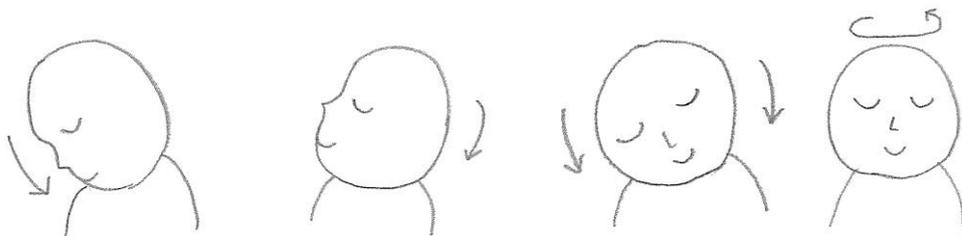


### 4 首の運動

1~8の掛け声に合わせて、左右1回ずつ行います。

首や肩の周囲を温め、運動の準備をします。

首を360度、左右に回します。

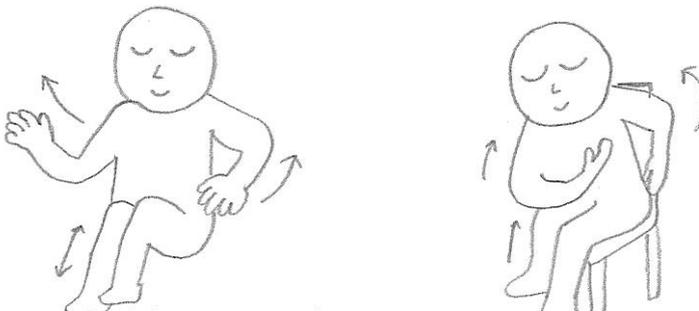


## 5 足踏み

1～8の掛け声に合わせて、2回行います。

体全体を温めます。

両腕を振りながら、足踏みします。

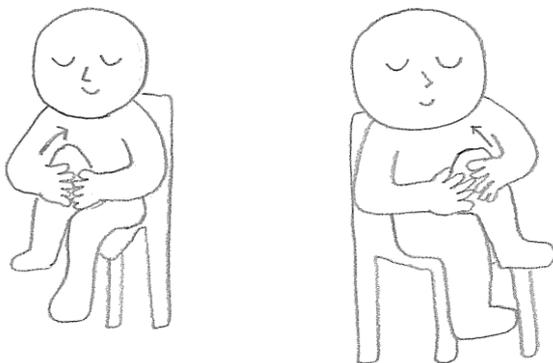


## 6 股関節の運動

掛け声に合わせて、左右2回ずつ8秒間保持します。

股関節を伸ばして、足の運動の準備をします。

膝を抱えて、胸のほうへ引き寄せます。

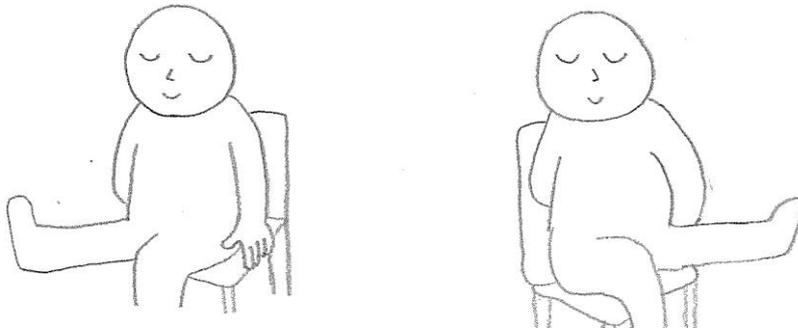


## 7 膝伸ばし運動

1~8の掛け声に合わせて、左右2回行います。

太ももや膝を温め、足の準備をします。

つま先をしっかりと上げ、膝を最後までしっかりと伸ばします。



## 8 深呼吸

1~8の掛け声に合わせて、2回行います。

1と同じように、体を整える準備をします。



**なれた いきいき百歳体操を  
はじめましょう！**



# 筋力運動

## ①腕を前に上げる運動

☆この運動は、肩の前の筋肉を強くする運動です。  
物を持ち上げたりするときに役立つ筋肉です。

・ゆっくりと、手を肩の高さまで前に上げてください。

## 【春の小川】

- ①春の小川は
- ②さらさら行くよ
- ③岸のすみれや
- ④れんげの花に
- ⑤すがたやさしく
- ⑥色うつくしく
- ⑦咲けよ咲けよと
- ⑧ささやきながら
- ⑨咲けよ咲けよと
- ⑩ささやきながら



## ②腕を横に上げる運動

☆肩の横の筋肉を強くする運動です。

起き上がったたり、物を持ったりするときに役立つ筋肉です。

・ゆっくりと、手を肩の高さまで横に上げてください。

### 【七夕さま】

① ささの葉サラサラ

② のきばにゆれる

③ お星さまキラキラ

④ 金銀すなご

⑤ 五色のたんざく

⑥ わたしが書いた

⑦ お星さまキラキラ

⑧ 空からみてる

⑨ お星さまキラキラ

⑩ 空からみてる



### ③椅子からの立ち上がり

☆太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。  
立つ、座る、などいつも行っている動作がやりやすくなります。

・ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ってください。

## 【富士の山】

- ①あたまを雲の上に出し
- ②四方の山を見おろして
- ③かみなりさまを下に聞く
- ④富士は日本いちの山
- ⑤富士は日本いちの山



#### ④膝を伸ばす運動

☆太ももの前の筋肉を強くする運動です。歩いたり、立ったりするとき  
に役に立つ筋肉です。

・ゆっくりと、膝を最後まで伸ばします。  
同時につま先もしっかり自分の方に向けるようにあげます。

### 【われは海の子】

- ①われは海の子
- ②しらなみの
- ③さわぐいそべの
- ④まつばらに
- ⑤けむりたなびく
- ⑥とまやこそ
- ⑦わがなつかしき
- ⑧すみかなれ
- ⑨わがなつかしき
- ⑩すみかなれ



## ⑤脚の横上げ運動

☆お尻の横の筋肉を強くする運動です。  
歩くときに体が左右にグラグラしないようにするために行います。

・ゆっくりと、足を横に上げてください。

【夏は来ぬ】

①卯の花のにおう垣根に

ほととぎす

②時鳥 早も来鳴きて

しのびね

③忍音もらす

④夏は来ぬ

⑤さみだれの注ぐ山田に

もすそ

⑥早乙女が裳裾ぬらして

たまなえ う

⑦玉苗植うる

⑧夏は来ぬ

たまなえ う

⑨玉苗植うる

⑩夏は来ぬ



## ⑥脚の後ろ上げ運動

☆お尻の後ろの筋肉を強くする運動です。歩いたり、立ったりするとき  
に役に立つ筋肉です。まっすぐ立つときにも役立ちます。

・ゆっくりと、足を後ろに上げてください。

### 【も み じ】

- ①秋の夕日に
- ②照る山 もみじ
- ③濃いも薄いも
- ④数ある中に
- ⑤松をいろどる
- ⑥かえでやつたは
- ⑦山のふもとの
- ⑧すそもよう
- ⑨山のふもとの
- ⑩すそもよう



# 整理体操

## 1 肩のストレッチ

肩の周りの筋肉をほぐします。

片方の腕を上げ、反対側の手でもう片方の肘あるいは手首をつかんでゆっくりと引っ張ってください。その状態で左右2回ずつ8秒数えます。



## 2 手首・腕の前のストレッチ

腕の前や、手首の筋肉をほぐします。

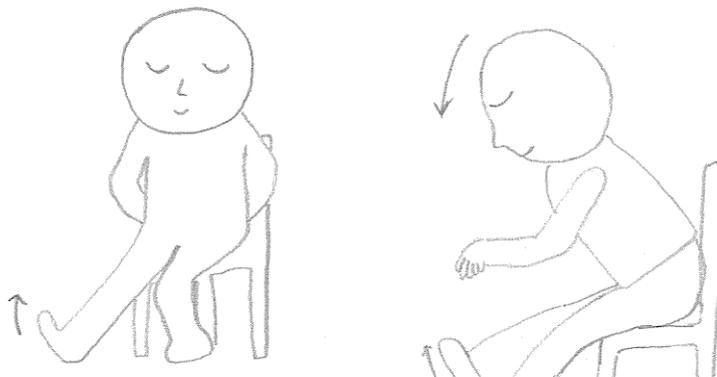
片方の手を前に伸ばし、反対側の手で伸ばした方の腕の指をつかみ、ゆっくりとそらします。その状態で左右2回ずつ8秒数えます。



## 3 太ももの裏のストレッチ

太ももの裏の筋肉をほぐします。

椅子に座り、片方の足を延ばし、背中や首をまっすぐにしたまま、腰から前かがみになり、左右2回ずつ8秒数えます。



#### 4 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。

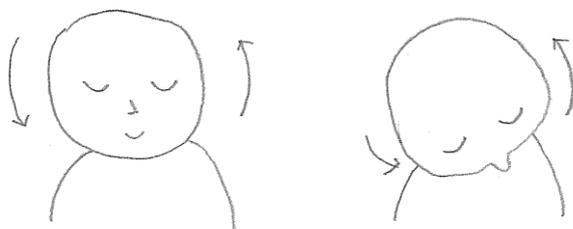
椅子につかまり、片方の足を後ろに動かし、膝を曲げないようにして、そのまま8秒数えます。左右2回ずつ行います。



#### 5 首を左右に回す

首の周り、肩の筋肉をほぐします。

首を左右に、それぞれ2回ずつ回します。



お疲れさまでした！



# 体力測定表



氏名 \_\_\_\_\_ 様( \_\_\_\_\_ 才)

	項目	( 年 月 日)		( 年 月 日)		( 年 月 日)	
1	握 力 (筋力)	右・左	① kg	右・左	① kg	右・左	① kg
			② kg		② kg		② kg
2	バランステスト	点		点		点	
	歩行テスト	点 ( 秒)		点 ( 秒)		点 ( 秒)	
	椅子立ち上がり テスト	点 ( 秒)		点 ( 秒)		点 ( 秒)	
3	CL15フレイル	点		点		点	

# 体力測定表



氏名 \_\_\_\_\_ 様( \_\_\_\_\_ 才)

	項目	( _____ 年 _____ 月 _____ 日)		( _____ 年 _____ 月 _____ 日)		( _____ 年 _____ 月 _____ 日)	
1	握力 (筋力)	右・左	① _____ kg	右・左	① _____ kg	右・左	① _____ kg
			② _____ kg		② _____ kg		② _____ kg
2	バランステスト	_____ 点		_____ 点		_____ 点	
	歩行テスト	_____ 点 ( _____ 秒)		_____ 点 ( _____ 秒)		_____ 点 ( _____ 秒)	
	椅子立ち上がり テスト	_____ 点 ( _____ 秒)		_____ 点 ( _____ 秒)		_____ 点 ( _____ 秒)	
3	CL15フレイル	_____ 点		_____ 点		_____ 点	