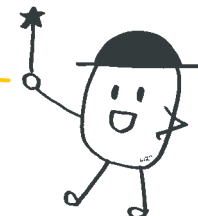


百歳体操は自宅でも簡単に行えます。
今回は2種類の体操を紹介するので、
ぜひ挑戦してみましょう！

無理は禁物！
関節に痛みがあるときは、
運動を控えるか痛みのない
範囲でやろう！



① 腕を前に上げる運動(三角筋)

基本姿勢 ピンコロクラブ上河東の二宮さんに実践してもらいました！



①
おもりの代わりに
ペットボトルでも
できるだよ！

ペットボトルの
中身の量で重さが
調節できるね！



「1・2・3・4」で
肩の高さまで腕を
上げます。



「5・6・7・8」で
元の位置まで腕を
下ろします。
(10回繰り返す)



※腕を上げすぎたり、
体が反りすぎると
目的の筋肉が働か
ません！体はまっ
すぐ、肩の高さま
で腕を上げると効
果があります。

- ・足を肩幅に開く
- ・足の裏を床につける
- ・背もたれにもたれない



② 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

基本姿勢 阿原100才元気クラブの中澤さんに実践してもらいました！



①
「4」のときに
つま先をしっかり
自分の方に
向けて！

②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿



「1・2・3・4」で
右膝を伸ばします。
息を止めないように
気を付けましょう。



「5・6・7・8」で元
の位置まで足を下ろ
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。



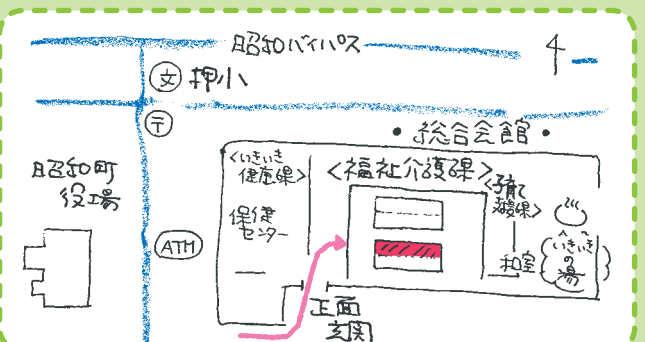
※体を反らせないと
膝を伸ばせないの
は、がんばりすぎで
す！体はまっすぐの
状態で膝を伸ばせ
る位置まで伸ばし
て下ろしましょう。

- ・足を肩幅に開く
- ・足の裏を床につける
- ・背もたれにもたれない



お気軽にご相談ください！

発行元
昭和町地域包括支援センター
昭和町役場 総合会館1階
TEL 275-4815 または 275-8784



しょうわ町 地域包括支援センター 虹のかいけはし No.15

高齢者のみなさまや、そのご家族の相談窓口です。

No.15

発行：令和6年2月27日

コロナ禍明け

筋力が低下したと感じませんか？

新型コロナウイルス感染症が5類となり、活動の機会が増えたと思えます。しかし、いざ動いてみたら筋力や体力の低下を感じた方も多いのではないのでしょうか。

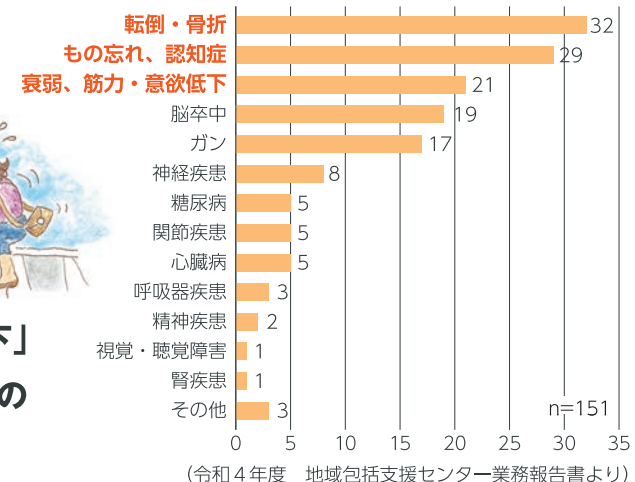
地域包括支援センターに寄せられる相談でも、転倒・骨折や筋力低下による介護申請が増えています。

また、自宅で過ごす時間が多くなり、他者とコミュニケーションをとる機会が減ったからか、もの忘れや認知症に関する相談も増えています。



年齢を重ねることで起きる「筋力低下」「柔軟性の低下」「バランスの低下」に対して、安全・効果的にできるものの一つに「いきいき百歳体操」があります。

介護・総合事業 申請件数

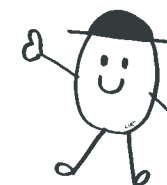


得られる効果は無限大∞!!

“いきいき百歳体操”をご存じですか？

「こんなゆっくりな体操でいいのか驚いた」というくらい、元気な方から介護予防が必要な方まで行える筋肉を鍛えるための運動で、子どもから大人まで誰でもできるのが特徴です。

その人の筋力や体力に合わせて、おもりで負荷を調整します。椅子に座って、ゆっくりとした動きで約40分。週1回継続することで効果が出ると、研究でも明らかになっています！



～参加者からの声を紹介～



昭和町のいきいき百歳体操を紹介します！

昭和町では現在、10グループが活動しています。
お住まいの地区や年齢に関係なく参加できます！
下記のグループのどこでも、行きやすい場所へご参加ください。

1 ピンコクラブ上河東

水曜日・午後1時30分～／上河東公会堂



第1号グループで、平成28年から活動中！体操後はボッチャを楽しんでいます。



2 阿原100才元気クラブ

水曜日・午前9時30分～／紙漉阿原公会堂



季節の野菜づくりや健康管理の話題で盛り上がっています！



3 押越いきいき百歳体操部

金曜日・午前9時～／押越第一公会堂



毎月最初の金曜日は、体操の後にけん玉をして楽しんでいます！



4 かみに百歳体操会

火曜日・午前10時～／上河東二区集会所



自分のための体操なので気兼ねすることなく自由に参加しています。

5 いきいきスマイル百歳体操

火曜日・午前10時～／西条新田公会堂



皆ここに来るのを楽しみにしています。1人で家にいてもつまらないので、皆と笑って話ができるのがいいですね。

6 西条二区元気クラブ

火曜日・午前9時30分～／西条二区 第一公会堂



少し足が不自由な方も、超高齢の方も参加しています！



7 Go!Go!50's (ゴーゴーフィフティーズ)

火曜日・午後8時～／上河東二区集会所



日中は仕事があるので、夜に実施しています。50代からの筋肉維持をめざしています！

8 西条一区はつらつ体操会

木曜日・午前9時30分～／西条一区公会堂



和気あいあいと楽しく実施しています。



9 築地新居百歳体操会

木曜日・午前9時～／築地新居公会堂



皆でやるから頑張れる！男性も女性も、元気うちから参加しましょう！

10 しみず100才体操会

木曜日・午前10時～／清水新居公会堂



体操が終わってからの雑談も楽しみです！

年1回、各グループの世話人が集って交流会を行っています。
今年度は他のグループの方たちと情報交換、町からの「がんばったで賞」の賞状授与を行ないました。
また、効果的な体操のポイントも再確認しました。



※新しいグループの立ち上げも大歓迎です。準備段階からでも、お気軽にお問い合わせください。



山梨県 フレイル



動画投稿サイト「YouTube」では、山梨チャンネルでいきいき百歳体操を紹介しています。
こちらで紹介した体操以外にもご覧いただけますので、是非チェックしてみてください！

