



体操動画をホームページにアップ!  
是非実践してみてください☆



「いきいき100歳体操」とは、高知県高知市で作られた介護予防体操で、その効果が実証されており、全国各地で普及して行われている体操です。手足におもりをつけて負荷をかけることで、足腰の力をつけ、転倒予防につながります。

### 準備体操

「1 深呼吸」「2 肩と脇腹を伸ばす運動」「3 体ねじり」「4 首の運動」「5 足踏み」「6 股関節の運動」「7 膝伸ばし運動」「8 深呼吸」

### 筋力運動

「1 腕を前に上げる運動」「2 腕を横に上げる運動」「3 腕の曲げ伸ばし運動」「4 椅子からの立ち上がり」「5 膝を伸ばす運動」「6 脚の後ろ上げ運動」「7 脚の横上げ運動」

### 整理体操

「1 肩の運動」「2 手首・腕のストレッチ」「3 太ももの裏のストレッチ」「4 ふくらはぎのストレッチ」「5 首の運動」

糸満市版  
元気でまっせ体操  
(座位体操)

大阪府大東市が作成して効果が実証されている介護予防体操「大東元気でまっせ体操」のうち、椅子に座ってできる体操のパターンを糸満市版として作成しました。

### 座位ストレッチ

「1 背伸び」「2 側屈」「3 肩後部」「4 脇」「5 上背部・胸」「6 手首」「7 腰」「8 大腿後部」「9 大腿前部」「10 内転筋」「11 首」

### 座位体操

「1 手足を使って頭の体操」「2 ウォーキング」「3 つま先、かかとの運動」「4 かかとタッチ＆つま先タッチ」「5 頭と腰タッチ」「6 ワキワキ体操」「7 ゆっくりスクワット」