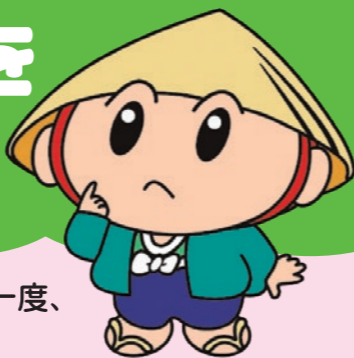


継続が
大切です

体力評価はこんなことを やっています！



草津市

いきいき百歳体操

体力評価

いきいき百歳体操に参加している方を対象に、3か月～1年に一度、体操の効果を感じていただくために体力評価を行っています。

開眼片足立ち



足の筋力がついたり、バランス感覚が良くなることで転倒しにくくなります。

平均 _____
70代 女性41.2秒 男性43.6秒
80代 女性23.7秒 男性26.4秒

ポール回り



体操を継続すると下半身に筋力がつき、スムーズに動けるようになります。

平均 _____
70代 女性7.14秒 男性7.45秒
80代 女性8.6秒 男性8.09秒

体前屈測定



身体の柔軟性が良くなるとケガを予防する効果があります。

平均 _____
70代 女性18.82cm 男性10.25cm
80代 女性15.73cm 男性9.54cm

※他にも5メートル歩行があります。
平均 _____
70代 女性3.63秒 男性3.48秒
80代 女性4.28秒 男性3.89秒



地域の人とつながりができます

定期的に周囲の人と顔を合わせ、人と話したり、人の話を聞いたりすることで、脳への刺激や心の栄養となり、気持ちに張りが出ます。
また、周囲に知り合いが増えることで、人と人がつながることができ、地域で安心感が生まれます。

参加者の声

階段の昇り降りが楽になりました。

お話をしたり、笑ったりすることが増え、気持ちが明るくなりました。



友人、知人ができて色々な所へ一緒に出かけるようになりました。

身近な場所なので気軽に参加できます。

自分の体力に自信が持てるようになりました。

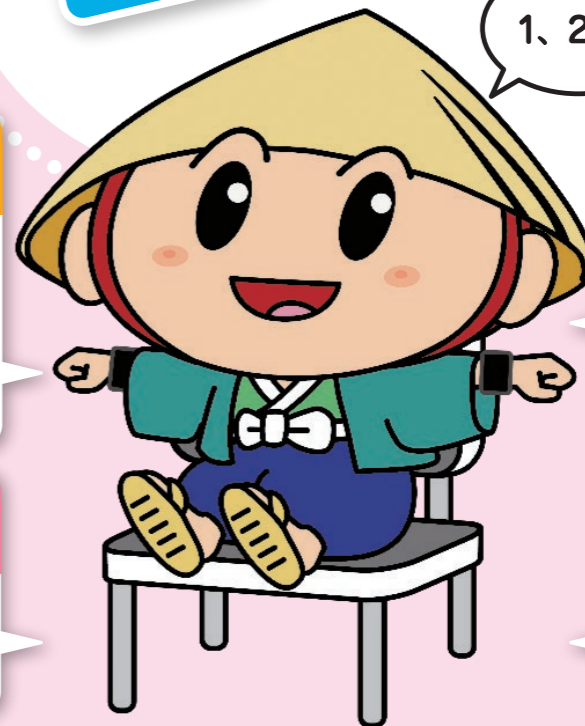
どんな体操をするの？

おもりを手首や足首につけて、座って行う体操です。おもりは個人の筋力や体力に合わせて調整できます。

どれだけすればいいの？

週に1回～2回行ってください。1回あたり約40分の体操です。

1、2、3



どんな効果があるの？

筋力がつくと身体が軽く感じ、動きやすくなることでバランス能力も高まります。

今からでもいいの？

90歳を超えてからでも筋力や体力をつけることができます！大切なことは続けることです。

＼ DVDを見て体操します ＼



ぼくも頑張るたび！



草津市役所長寿いきがい課

TEL:077-561-2372 FAX:077-561-2480 E-mail:choju@city.kusatsu.lg.jp

あなたが元気になると、周りの人も元気になります。元気な人が増えるとあなたの地域も元気になりますよ！

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。
重さの調節可能なおもりを手首、足首に巻きつけて椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。



準備体操 (8分程度)

①～⑧の動作を掛け声に合わせてゆっくりとおこないます

- ①深呼吸 ②肩とわき腹を伸ばす運動 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



左手を腰に当て、右手を上げ左へ腕・体を傾けていきます。左右交互に2回します。



両腕を肩の高さに上げ、「1,2,3,4」で右にねじり、「5,6,7,8」で戻ります。



椅子に座った姿勢で足踏みをします。



両手で片方のすねを抱え、胸のほうに引き寄せます。

筋力運動 (24分程度)

①～⑦の動作を1～8の掛け声に合わせて、各々10回行います (おもりを付けて行います)

- ①腕を前にあげる運動 ②腕を横にあげる運動 ③腕の曲げ伸ばし運動
④椅子からの立ち上がり運動 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



「1,2,3,4」で腕を肩の高さにあげ、「5,6,7,8」でおろします。腕を上げすぎないように気をつけましょう。



「1,2,3,4」で腕を横に肩の高さにあげ、「5,6,7,8」でおろします。腕を上げすぎないように気をつけましょう。



「1,2,3,4」でひじを曲げ、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。肩を動かさず、肘が前に出してしまうよう意識してください。

〈椅子からの立ち上がり運動〉



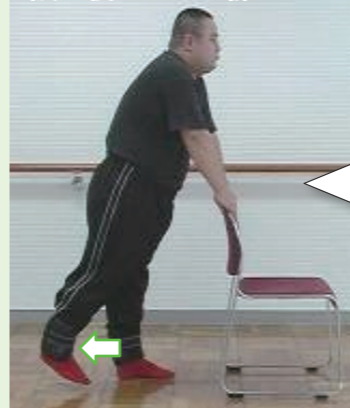
リズムに合わせてゆっくりと椅子から立ち上がります。「1,2,3,4」で立ち上がり、「5,6,7,8」で椅子にすわります。10回を2セットします。

〈膝を伸ばす運動〉



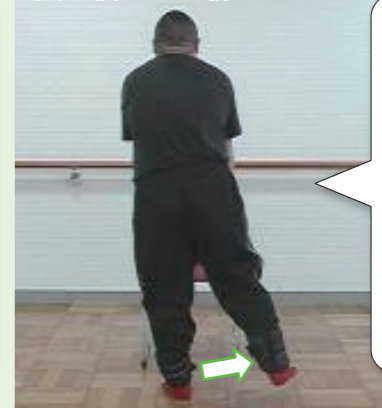
「1,2,3,4」でひざを伸ばし、「5,6,7,8」でおろします。「4」でつま先をしっかり自分のほうにむけて足をのばします。10回を2セットします。

〈脚の後ろ上げ運動〉



椅子の背もたれをもって「1,2,3,4」で脚を後ろへ引き、「5,6,7,8」で戻します。膝を曲げないように、足を大きく上げすぎないように気を付けます。

〈脚の横上げ運動〉



「1,2,3,4」で脚を横に広げ、「5,6,7,8」で戻します。脚を上げすぎないように、つま先を内側に向けるように気を付けます。

整理体操 (8分程度)

①～⑤の動作を15秒間維持します。各々1回行います

- 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



両手を組んで、両腕を頭の上に伸ばします。



右腕を前に伸ばし、右手を左手でつかんで手前に倒します。

〈太ももの裏のストレッチ〉



背もたれを持って体を前に倒します。

〈ふくらはぎのストレッチ〉



背もたれを持ち、右脚を後ろに引きます。左膝をゆっくり曲げ、ふくらはぎを伸ばします。