



# いきいき百歳体操 筋力運動メニューを紹介

□お家の中に閉じこもりがちになると、どうしても手の届く範囲しか動かなくなってしまい、『下肢筋力（腰から下）』の低下が心配されます。今回は、下肢筋力を維持するのに最適な百歳体操のメニューです。

○体操中は、各動作をゆっくりと「1.2.3.4」と声に出して数えながら行います。筋力運動中に息を止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しょう。  
※無理は禁物です。体調がすぐれない時や関節が痛むときは、しっかりと休養を取りましょう。

## ○椅子からの立ち上がり運動 (10回×2セット)

【ポイント】  
立つときと座るときは体を前に倒しながら行いましょう♪

効果：太ももの前とお尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。この筋肉を鍛えることで椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



① 足の裏がしっかり床に着くように座り、両足を肩幅程度に開き、足を後ろに引きます。

② 「1.2.3.4」で体を前に倒しながら、ゆっくりと立ち上がります。

③ 「5.6.7.8」で体を前に倒しながらゆっくりと椅子に座ります。

## ○膝を伸ばす運動 (両足を各10回×2セット)

【ポイント】  
手を太ももの内側において筋肉の動きを確認♪

効果：太ももの前の筋肉を鍛えます。この筋肉を鍛えることで、しっかりと歩けるようになります。



① 「1.2.3.4」で膝を伸ばします。

【チェック】  
つま先はしっかりと上を向けましょう！

② 「5.6.7.8」で元の位置までおろします。

## ○足の横上げ運動 (両足を各10回×1セット)

【ポイント】  
つま先は前を向け、体が傾かないように気を付けましょう♪

効果：お尻の横の筋肉を鍛えます。この筋肉を鍛えることで、歩くとき左右のふらつきがなくなります。



① 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます。

② 「1.2.3.4」で足を横に上げます。つま先は前を向くようにします。

③ 「5.6.7.8」で元の位置まで戻します。体が傾かないように注意。

いきいき百歳体操について詳しく知りたい方は、保健福祉課長寿介護係 ☎ 585-2125) まで連絡ください。

こんな時だからこそ

# お家でできる『健康の秘訣』お伝えします

**新**型コロナウイルス感染症の感染が広がっています。感染を防ぐために今までのさまざまな活動が、急に自粛・中止・延期とされたことで、家にいる機会がすっかり多くなり、そのことで不安や体調がすぐれないと感じる方も多くなっているのではないのでしょうか。実は、この閉じこもっている状態は健康に良くないことが知られています。

くなります。  
自宅でできる運動などで、動かない時間を減らし、フレイルを予防しましょう。

### ○運動をしよう

転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。  
・人混みを避けて、散歩する。  
・家の中でもできる運動を行う。  
・家事や農作業などで身体を動かす。  
・座っている時間を減らし、なるべく身体を動かすように心がける。

○食生活・口腔ケアをしっかり  
低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることが口の中の健康を保つことが

○人との交流を  
フレイルの入り口は社会性の低下からです。孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流を続けることが大切です。  
・家族や友人と電話で話したり、手紙やメールなどを活用して交流する。  
・家族など周りの方も、ぜひ声かけてあげましょう!!

※参照：一般社団法人日本老年医学会HP

大切です。

・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。  
・毎食後、寝る前に歯磨きをする。  
・食べ物をしっかりと噛んで食べる。  
・電話で話す、早口言葉を言うなど口周りの筋肉を保つ。

## フレイルの進行を予防するために



フレイルとは、「健康」な状態と日常生活でサポートが必要な「要介護」状態の中間を指します。フレイルの状態になったとしても、早期に気づき適切な運動や食生活を送ることで、健康な状態へ改善させることができます。

セルフチェックを参考に、みなさんも健康的な生活を送りましょう！

### ◆フレイルセルフチェック◆ 3つ以上に当てはまると要注意！

- 体重の減少：6か月で体重が2～3kg減少した
- 疲労感：以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下：外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下：ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- 歩行速度の低下：横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった