

新型コロナウイルスに  
負けない体を作ろう！



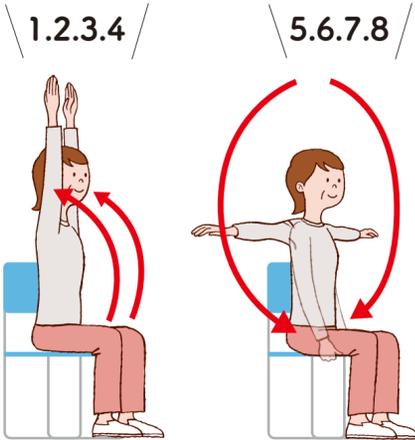
# いきいき百歳体操 くまもと県バージョン

※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

## ⚠ 運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ 「1. 2. 3. 4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前後には、水分補給を行いましょう。

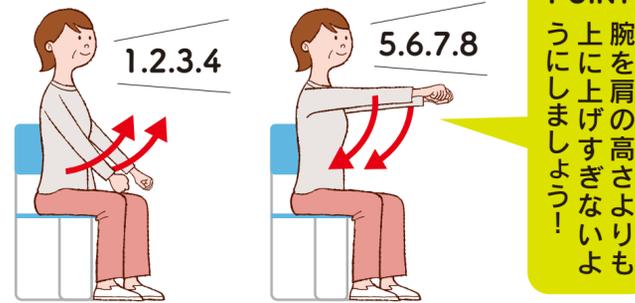
## 準備体操「深呼吸」



- ① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

## 筋力運動①「腕を前に上げる運動」

**効果** 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

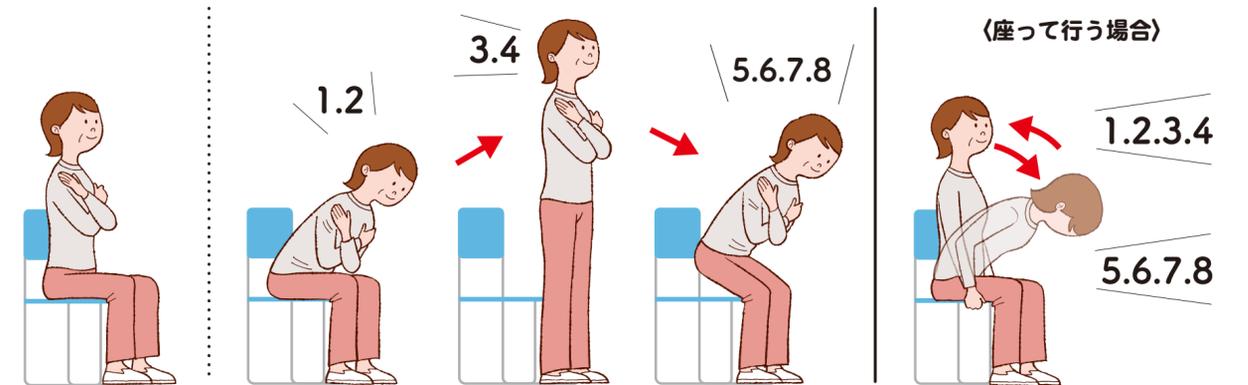


- ① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
- ② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

**POINT**  
腕を肩の高さよりもう上に上げすぎないようにしましょう！

## 筋力運動②「椅子からの立ち上がり運動」

**効果** 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、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 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
  - ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
  - ③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります
- 足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

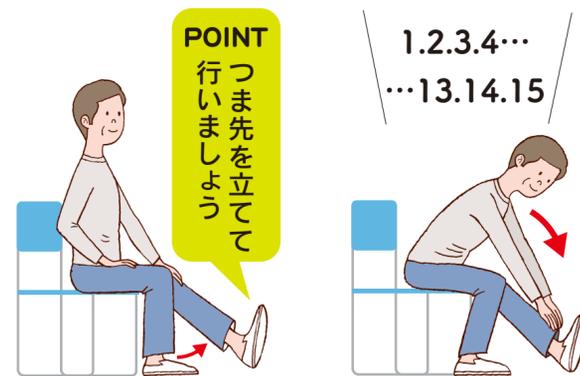
筋力運動①～④を

声を出しながら10回を目標にやってみましょう！

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。右記のQRコードからアクセスしてみてください。



## 整理体操「ふくらはぎのストレッチ」



- ① 椅子に浅く座り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます
- ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう ※反対の足も同様に行います

**POINT**  
つま先を立てて行いましょう

## 筋力運動④「脚の横上げ運動」

**効果** お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。



- ① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます
- ② そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

**POINT**  
体が横に傾かないようにしましょう

**POINT**  
つま先が前を向くようにしましょう

※反対の足も同様に行います

## 筋力運動③「膝を伸ばす運動」

**効果** 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

**POINT**  
座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



- ① 片足をゆっくり上げます
- ② 膝が伸びたら、つま先を手前に向けます
- ③ つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います