



～ピンピンキラリを応援！～

きたかみいきいき体操

きたかみいきいき体操は、健康づくりに必要な筋力・バランス力・柔軟性を鍛える効果のある、高知市発祥のいきいき百歳体操のきたかみ版として制作しました。

誰でも安全に運動ができるような内容ですが、体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある場合は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

また、より効果的に安全に行うために、運動の注意点が入った DVD の活用をオススメします。



準備体操

①～④の動作を 1～8のかけ声に合わせて 2 回ずつ行います。

1 深呼吸



①鼻から息を吸いながら両腕を上げます

②口から息を吐きながら両腕をおろします。

2 肩と脇腹を伸ばす運動



①左手は腰にあて、右手を上にあげ、「1,2,3,4」で左に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります。

②右手は腰にあて、左手を上にあげ、「1,2,3,4」で右に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります。

3 足踏み



イスに座った姿勢で足踏みをします。両手両足を大きく左右交互に振ります。

4 股関節の運動

☆膝や股関節の手術をしている人はこの運動を控えましょう



①両手で右膝を抱え、胸の方へ引き寄せます。

②同様に左側も行います。

筋力運動

①から⑤の動作を各 10 回、ゆっくりと数を数えながら行います。

重りがなくても効果がありますが、腕の運動の際は、水の入ったペットボトルを重りの代わりにすることもできます。楽に 10 回できる程度の重さに調整しましょう。

1 腕を前に上げる運動 *重りあり



「1,2,3,4」で肩の高さまで両腕を上げます。

「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろします。

2 腕を横に上げる運動 *重りあり



「1,2,3,4」で肩の高さまで両腕を上げます。

「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろします。

3 イスからの立ち上がり



「1,2,3,4」の掛け声でゆっくり立ちます。

「5,6,7,8」でゆっくり座ります。

4 膝を伸ばす運動(両ひざ 10 回ずつ)*重りあり



「1,2,3,4」で片膝を伸ばします。

「5,6,7,8」でゆっくり元に戻します。

カウント「4」で爪先を自分の方に向かってしっかり向けるようにします。

5 足の横上げ運動 (左右 10 回ずつ) *重りあり



イスの背もたれを両手で掴み立ちます。

「1,2,3,4」で片足を横にゆっくり上げます

「5,6,7,8」でゆっくり元に戻します。

・爪先は体の正面に向ける。
・体が横に傾かないように。

整理体操

①～③の動作を 15 カウントずつ、各 1 回行いましょう。

1 手首・腕のストレッチ



写真のように右腕を伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます。左手も同じように行います。

2 太もも裏のストレッチ



イスに浅く腰かけ、両手を重ねた腕を右足の親指めがけて体を前に倒します。左も同じように行います。

3 首の運動



ゆっくりと首を右に 2 回、左に 2 回まわしましょう。

体操のあとは、水分補給をお忘れなく！



☆ お問い合わせ ☆

北上市 長寿介護課
電話 72-8221
(包括支援係)

～ 運動・栄養・つながりで、ピンピン(元気なからだ)キラリ(輝く生活)☆楽しい毎日を！