

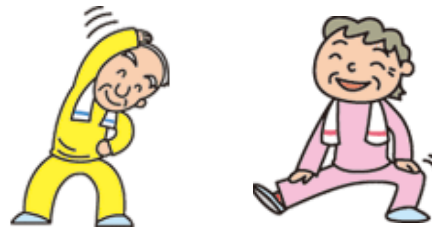
百 歳 体 操

(Vor, 2010.01.12)

～百歳までそして百歳からも元気な日々の為に～

■ はじめに ■

健康維持および増進させるためには、規則正しい生活を送り、運動・栄養・休養をバランスよくとることが重要です。中高年になると運動面では、柔軟性・敏捷性・平衡感覚や全身の持久力が低下してきて、これらを維持し増進させる運動法が必要です。健康の維持および増進に最適であり、誰でも無理なく実行出来て、長く続けられる運動法を、という強い願いから群馬県接骨師会牛込祥浩会員(高崎市)が「百歳まで長生きしましょう」という意味を込めて考案した運動法がこの『百歳体操』です。『百歳体操』を通じて、転倒による骨折を予防し、寝たきりにならないしっかりした体を作り、予防としての運動ばかりではなく、自分で楽しみながら行える運動法として皆様の自立した豊かな老後を過ごすためのお役に立てれば幸いです。



『百歳体操』について

『百歳体操』は、「百歳まで長生きできる元気な体を作ろう」という主旨で、「誰でも行えて 安全で 楽しく効果のある運動」を合い言葉に作られた、群馬県接骨師会のオリジナル体操です。

- ★ストレッチング …筋肉をゆっくり伸ばし、筋や関節の障害を防ぐ運動法
- ★筋力運動 …筋力の衰えを防ぎ、しっかりした体を作る運動法
- ★心肺運動 …心臓や肺の働きを高める運動法
- ★レクリエーション …お遊びをとり入れた運動法

以上の四つの運動法から構成されています。

さあっ、一緒に気持ちのいい汗を流して、百歳まで元気に長生きしましょう！

※筋力運動、心肺運動は、各自の体力に合わせて回数を増減して行って下さい。



社団法人 群馬県接骨師会
前橋市地区支部

1, ストレッチ (準備運動)

~~~~~ ① 足首の運動 ~~~~~



〈スタート動作〉



(a) 足首を曲げる



(b) 足首を伸ばす



- ① (a) 足首を曲げる、(b) 伸ばすを1回と数えて、連続10回行う。
- ② 伸ばしたままで10秒間止める。
- ③ 曲げたままで10秒間止める。

①、②、③の運動を1セットとして3回ほど行う。

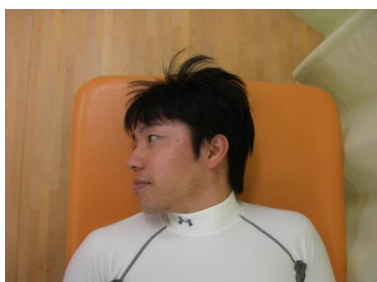
※ 膝が曲がらないように注意する。

~~~~~ ② 首の運動 ~~~~~



〈スタート動作〉

スタート動作のままで、目をつぶらずに遠くを見る様に行う。



① 右向き運動

耳が床面につくくらいまで頭を右に向け10秒間止め元に戻す。



② 左向き運動

同じ様に耳が床面につくように頭を左に向け10秒間止め、元に戻す。



③ 前屈み運動

両手で後頭部を、おへそを見るように頭を上げる。この時肩を床面から離さずに、10秒間止め、元に戻す。

①②③の一連の動作を1セットとして3回ほど行う。

~~~~~ ③ ゆりかご運動 ~~~~~



①右足を抱え込む  
スタート動作から頭を上げ  
(床につけたままでもよい)  
両手で右膝を抱え込み  
元に戻す。



②左足を抱え込む  
同様に、両手で左膝を  
抱え込み元に戻す。



③両足を抱え込む



《ゆりかご運動》  
両足を抱え込み、「ゆりかご」  
運動を数回繰り返した後、  
上体を起こす。これを3回  
ほど行う。

①、②の動作を交互に3回ほど行う

※「ゆりかご」運動が無理な人は両足を抱え込み  
元に戻す、という運動を数回行うだけでよい。

~~~~~ ④ 片足前屈み運動 ~~~~~



①左膝を曲げて右膝を伸ばす。右膝に左胸が
つくように弾みをつけて3回腰を curve、3回目
に曲げた位置で10秒間止める。



②右膝を曲げて左膝を伸ばす。左膝に右胸が
つくように弾みをつけて3回腰を curve、3回目
に曲げた位置で10秒間止める。



①、②を交互に3回ほど行う

※腰を曲げる時は、あまり力を入れないのがコツ！

~~~~~ ⑤ 空飛ぶじゅうたん ~~~~~



①左右の足底部を合わせ、踵をできるだけ  
股間に近づけるようにして大腿部が羽ば  
たくようにリズムよく10回繰り返す。



②大腿部をやや持ち  
上げておへそを見る  
ように背中を丸めた  
位置で大きく息を吸い  
込み、大きく息を吐く。



③大腿部を床に押し付ける  
様にして天井を見るよう  
に大きく反り返り、反らした  
位置で大きく息を吸い込  
み大きく息を吐く。

※②、③の動作を1セットとして、3回ほど繰り返す。

~~~~~ ⑥ お馬さん ~~~~~

〈スタート動作〉

手と膝の幅を肩幅に開き肘を曲げないように、
に注意して四つん這いになる。



足指は上図の様に構えて
体を安定させる



①おへそを見るようにして背中を丸め、丸めた
姿勢をそのまま維持して、又は、もっと丸める
気持ちでゆっくり息を吸い、吐く。



②天井を見るようにして背中を反らし、反らした
姿勢をそのまま維持して、又は、もっと反ら
せる気持ちでゆっくり息を吸い、吐く。

~~~~~ ⑦ 反り返り ~~~~~



〈スタート動作〉



①両肘を曲げて体側につけ、肘を床につけた  
まま肩を床面から高く離す。高く離れた位置  
で止める、又はもう少し反り返る気持ちで  
ゆっくり大きく深呼吸を3回ほど行い、  
元の位置に戻す。



②背中の中の柔らかい人は肘を伸ばして行ってもよい。

※ 全身の力を抜くのがコツ！

## 2、筋力運動

(しっつかりした体を作る筋カトレーニング)

### ~~~~~ ① おなか上げ運動 ~~~~~



①仰向けになり、両足を肩幅に広げ、  
両膝を立てる。



②おへそが天井につくようにおなかを  
高く持ち上げて10秒間止める。  
元に戻して3秒間休む。

※ ①、②を数回繰り返す。

### ~~~~~ ② 頭上げ運動 ~~~~~



①仰向けになり、手はおなかの上に置く。



②両手をお腹の上(頭の後ろでもよい)に組んで  
おへそを見るような気持ちで頭を床面から離し  
ながら背中を出来るだけ持ち上げて10秒間  
止める。元に戻して3秒間休む。

※ これを数回繰り返す。

### ~~~~~ ③ 腹筋運動 ~~~~~

〈スタート動作〉



①仰向けになり、両膝を伸ばした  
まま、両踵を床面から5cm程離す。



②両膝を曲げないで両足を  
45度の位置まで上げる。



③両踵を床面から5cm離れた位置  
まで膝を伸ばしたままゆっくり戻す



④両足を開く。



⑤両足を閉じて、スタート動作に戻る。

②、③、④、⑤の動作を  
数回繰り返す。

(ゆっくり行くと効果的)

~~~~~ ④ バランス運動 ~~~~~



四つん這いになり、足の指立ててしっかり構える。



① 右手を真っすぐ前に、左足を真っすぐ後ろに伸ばして弾をつけて3回ほど行う。



② 左手を真っすぐ前に、右足を真っすぐ後ろに伸ばして弾みをつけて3回ほど行う。

①、②の動作を交互に数回繰り返す

~~~~~ ⑤ 腕立て運動 A ~~~~~

〈スタート動作〉



両手、両膝を床面につき左右の手・膝間は肩幅に広げ、足首は持ち上げておく。

この姿勢で腕立てを数回行う。

~~~~~ ⑥ 腕立て運動 B ~~~~~

①



腕立て運動Aと同じ動作で

- ① 両手を広げて
- ② げんこつを握って

腕立てを数回行う

②



~~~~~ ⑦ スクワット ~~~~~

〈スタート動作〉



① 足幅を肩幅よりやや広めに  
にして立ち、両手を頭の  
後ろで組む。



膝関節を90度まで曲げて、  
元に戻す。



※注意※  
腰が曲がらないようにする。

②



③



①頭の後ろ  
②胸の前  
③後ろ(腰の前)

①.②.③の動作を数回ずつ繰り返す。

~~~~~ ⑧ タオルの巻取り ~~~~~



椅子に腰を掛けるか、立った
姿勢で足元にタオルを敷く。
(立って行うとより効果的)



敷いたタオルを足の指で巻き取る。(足の指でぐーぱー、ぐーぱー
をする要領ですると良い)これを数回繰り返す。



※タオルが無い場合



①床に線を引き、両足の爪先を合わせる。
②足指の動かし方と力で前方に進む。

※ かかと 20回行って踵が線を越えていれば合格!

3、心 肺 運 動

(運動を続けて行く為のしっかりした心臓・肺の働きを高める運動)

~~~~~ ① ばんざい ~~~~~



①



②



③



④

ばんざいは、座位でも立位でもよいが、ばんざいをした時の手は体と水平になるようにして、指先を天井につける気持ちで行う。

ばんざいしたまま、手のひらを ①前→②後ろ→③内側→④外側 の順に動かし数回行う。

~~~~~ ② 汽車ぽっぽ ~~~~~



立位で行う。両足は肩幅の広さ、肘は直角、手は軽く握り、前後に大きく振る。前に振った時は肘が体より前に、後ろに振った時は手が体より後ろになるように大きく振る。

左右で数回行う

~~~~~ ③ 足 踏 み ~~~~~



膝を出来るだけ高く上げて、(股関節90度、膝関節90度を目安)床を踏みつけるように行う。

左右で数回行う

~~~~~ ④ あひるの羽ばたき ~~~~~

〈 スタート動作 〉



両手の親指を前胸部につける。

両肘を真横に大きく振り上げる。体側にたたきつけるように力強く振り下ろす。

この連動動作を20回ほど繰り返す。

~~~~~ ⑤ 風車 ~~~~~



スタート動作



左手と右足を同時にできるだけ大きく振る上げ、元に戻す。
右手と左足を同時にできるだけ大きく振る上げ、元に戻す。

これを合わせて数回行う。

《 立位の場合 》



- ①直立した姿勢で、右手を高く上げると同時に左足を前方に高くけり上げる。
- ②同様に左手を高く上げると同時に右足を前方に高くけり上げる。
- ③右手を高く上げると同時に左足を後方に上げる。
- ④同様に、左手を高く上げると同時に右足を後方に上げる。

①と②、③と④を合わせて数回行う。

4、レクリエーション

(頭を使うリラックスした体操)

~~~~~ ① 手の数遊び ~~~~~

①



②



③



④



⑤



椅子に腰掛けて両手を前方に向けて開く。

①右手だけ親指を曲げておく。

②～⑤左右同時に指を一本ずつ折りながら10まで数えていく。

~~~~~ ② でんでん虫 ~~~~~

〈スタート動作〉



①右のげんこつで右のげんこつの背をたたくと同時に、左のげんこつを「チョキ」に変える。

②同様に左手で右手をたたく。『でんでん虫の歌』を歌いながら左右交互に行う。

~~~~~ ③ ぐー ちょき ぱー ~~~~~

①



②



③



④



椅子に腰掛けて、両手を肩の高さに保ちながら前方にこぶしを突き出す。

①ぐー ②ちょき ③ぱー ④手ばたきを1つ

①ぐー ②ちょき ③ぱー ④手ばたきを2つ

①ぐー ②ちょき ③ぱー ④手ばたきを3つ

この動作を3回行う。