

# 住民主体の 「通いの場」の効果的な 活動のために

～百歳体操のコツを知ろう～

皆さんのご近所で行われている百歳体操を  
効果的に実施するためのポイントを  
振り返ります。

いきいき  
百歳体操

しゃきしゃき  
百歳体操

かみかみ  
百歳体操

主に座位でおもりを使って行う筋力運動です。体を元気に保つために、各市町で実施されている体操です。

認知機能の維持を目的として、体を動かしながら、頭を使う課題にチャレンジする体操です。

口の健康を目的として、口の周りや舌を動かし、噛む力や飲み込む力をつける体操です。

皆さん、日頃から楽しく「百歳体操」に取り組んでいらっしゃることは、すごいですね！  
でもずっと体操を続けていると「この体操どうするんだったかな？」と感じることはありますか？

3種類の百歳体操を効果的に続けていくため、一緒にポイントを見ていきましょう！ ►►►



広島県地域包括ケア  
推進センター  
スタッフ 包括 進  
(ほうかつ すすむ)

# いきいき百歳体操のポイント

日頃からやっている体操のポイントを振り返ろう

## いきいき百歳体操に取り組む際のポイント

- いきいき百歳体操は、ゆっくり行います。
- 運動を行うときは、声を出して数を数えます。
- 椅子の背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばします。
- いきいき百歳体操はおもりを使った筋力運動です。  
基本的にはおもりを使うことを意識しましょう。

ただ体操をすれば良いということでは無いんですね！  
ポイントを意識して効果的に運動しましょう！

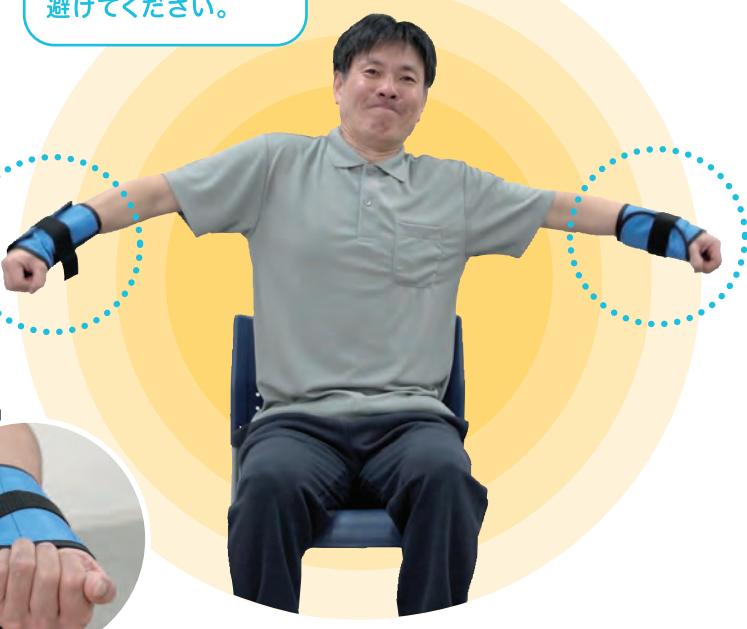


## 〔 いきいき百歳体操におけるおもりの調節 〕

いきいき百歳体操を続ける時、おもりの重さは自分で判断します。今使っているおもりで10回運動を続けることができるちょうど良い重さと感じたら、増やしていくます。

おもりを増やすことで筋力が上がる実感でありますので、ぜひおもりを調節して取り組んでみましょう。

無理をせず、おもりを急に重たくすることは避けてください。



トレーニングをやめると  
筋力は元に戻ってしまいます。  
続けることが  
大切です！

重さが変えられる  
おもりがお勧めです。



# いきいき百歳体操 運動のポイント

皆さんができる運動の中で自己流になりやすい項目を説明します。ちょっとしたポイントを意識しながら日頃の運動を振り返りましょう！



## 準備体操 足踏みの運動

最初は右ひじと左ひざを近づけてください。  
体がねじれるように動かしましょう。



## 筋力運動 腕を横に上げる運動

腕は体の真横で肩の高さまで上げてください。  
腕が前に出ないように気をつけましょう。



## 筋力運動 腕の曲げ伸ばし運動

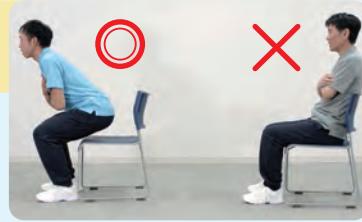
＜スペシャル版・ロングバーションのみ＞

脇を締めて腕の曲げ伸ばしをすると、  
正しい肘の運動になります。



## 筋力運動 椅子からの立ち上がり運動

この運動のポイントは、膝を曲げた中腰の姿勢をできるだけ長く保つことです。数をゆっくり数えながら、カウント8で椅子に座り、次はカウント1ですぐに立ち上がることを意識しましょう。



## 筋力運動 脚の後ろ上げ運動

＜スペシャル版・ロングバーションのみ＞

足首を90度で固定して、膝を伸ばして後ろにゆっくり足をあげます。  
膝は曲げずに、足首は後ろに伸ばさないようにしましょう。



## 筋力運動 脚の横上げ運動

足首を90度で固定して、かかとから真横に足を上げていきます。  
かかとから上げることを意識すると、つま先が外に向かなくなります。  
足の上げすぎにも注意します。



## 整理体操 太ももの裏のストレッチ

お辞儀をするだけではなく、少しお尻を後ろに突き出すことで、  
ストレッチ感が増します。



# しゃきしゃき百歳体操にチャレンジ

## 〔しゃきしゃき百歳体操ってなんのための体操?〕

こんなことが  
気になりませんか?



### 軽度認知障害

MCI(Mild Cognitive Impairment)

この気になる症状は軽度認知障害(MCI)といわれ、日常生活にはまだ支障はありませんが、ご自身でもなんとなく不安を感じ始める時期になります。

MCI  
とは?

- ◎軽度の認知機能低下
- ◎日常生活にはまだ支障はない
- ◎認知症の前段階

●同じことを何回も言ったりする

●以前はあった興味や関心が薄れた

●些細なことで怒りっぽくなつた

●少し複雑なテレビドラマの内容が理解しにくくなつた

### 脳トレと有酸素運動の組み合わせ

認知機能の維持には、有酸素運動と脳トレの組合せがいいと言われ、この2つを組み合わせたものが、「しゃきしゃき百歳体操」です。



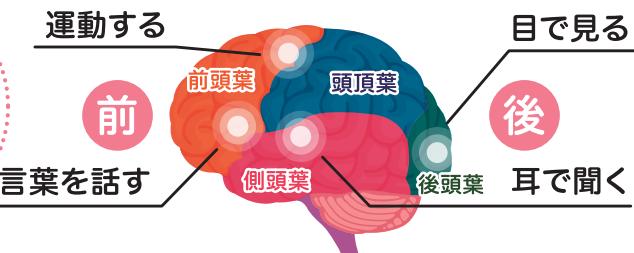
### しゃきしゃき百歳体操

運動しながら脳トレをすることで効率的に認知症を予防します。

## 〔効果を学びながら しゃきしゃき百歳体操にチャレンジ〕

例えば、一定のリズムで足踏みをしながら野菜の名前を言う体操では、  
脳の中がこんなに活動しています。

足踏み  
+  
野菜の名前を  
言う



身体を動かしながら、ちょっと難しい課題にチャレンジすること。これが体と頭のトレーニングになり、程よい刺激を与えます! 失敗しても大丈夫! みんなで笑いながら楽しくチャレンジしてください。

# かみかみ百歳体操のポイント

～口の健康について考えよう～

## [ 口のことをもっと知ろう！ ]



食事はきちんと食べているつもりでも、実は85歳以上になると男性で1/4、女性で1/3の方が低栄養であるという結果が出ています。低栄養の理由には、お口の噛む力や飲み込む力の低下が原因になっていることも考えられます。歯の健康も含めて、口の機能を改善することが大切です。

### 「低栄養」の原因は？

- ◎若い頃からの食習慣
- ◎塩味や甘さの感覚の低下
- ◎噛む力や飲み込みの力が低下



食生活は見直せます！  
口は鍛えられます！

### 口の役割

- 噛む
- 飲み込む
- 唾液を分泌する
- 言葉を発する
- 表情を表す



人や社会と活発に交流し、心身ともに自立した生活に欠かせないのが

### 「健口」

口の筋肉をしっかりと動かすことが重要なんですね。  
毎日使う口のために「かみかみ百歳体操」のポイントを学んでいきましょう！



## [ かみかみ百歳体操のポイント ]

### 口の中で舌を動かす運動

口の中で舌を動かすので、少し難しくなります。ゆっくり舌を動かしてみましょう。この運動をすることでお口がよく動くようになります。



口を開けて  
舌を動かす体操



口を閉じて  
舌を動かす体操

### 発声運動<パタカラ>

#### なぜ、パタカラなの？

「パ」

口の閉じ開きがしっかりできるようにするための運動

「タ」

食べ物を押しつぶし  
飲み込むための運動

「カ」

食べ物を口の奥へ  
送り込むための運動

「ラ」

口の中の食べ物を舌の上でまとめ  
正しく飲み込むための運動

口の健康や歯の健康がとっても  
大切なんです！映像を見ながら  
一緒にやってみましょう！



# 様々な場所、地域で住民の皆さんのが主体的に百歳体操に取り組まれています

皆さん自身の力で定期的に集まり百歳体操を続けていることは、人と人とのつながり、社会とのつながりが増える事にもつながっています。

集会所で



お寺で



空き店舗で



Q.

いきいき百歳体操を始めて変わったこと

体力がついた

43%

楽に立ち上がるようになった

26%

友達ができた

39%

足や腰の痛みが軽くなった

26%

気持ちが明るくなった

39%

食事がおいしくなった

25%

出掛ける機会が増えた

39%

ふらつきや、つまづきがなくなった

17%

おしゃべりが楽しくなった

35%

杖や押し車を使わなくなった

8%

※平成29年 .神石高原町いきいき百歳体操交流会参加者100名のアンケート結果より

体操を始めることで、多くの方々が変化を感じられていますね！  
これからも楽しく続けていきましょう。

