

もばら百歳体操

7種類の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

① 腕を前に上げる運動(三角筋)

効果 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。

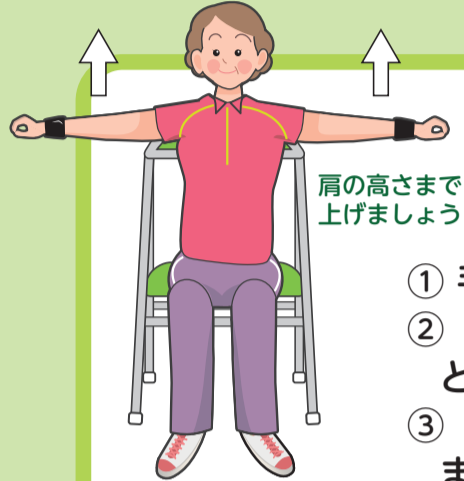
- ① 手首に重りをつけて軽く握ります。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げます。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置まで腕をおろします。



② 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。

- ① 手首に重りをつけて軽く握ります。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げます。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置まで腕をおろします。



③ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

効果 段差昇降、浴槽からの出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりが楽になります。

- ① 足の裏がしっかり床に着くように座ります。
- ② 8秒かけてゆっくりと立ち上がります。
- ③ 8秒かけて元の位置まで腰をおろします。

※1セット5回を2セット(合計10回)行います。



④ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

効果 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。

- ① 足首に重りをつけます。
- ② 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと持ち上げ最後まで膝を伸ばします。
- ③ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置までおろします。



⑤ 足の後ろ上げ運動(ハムストリングス)

効果 バランスを保つ力が強くなり、転倒しにくくなります。膝や股関節の動きが良くなります。

- ① 足首に重りをつけます。
- ② 椅子の背もたれを掴んで立ちます。
- ③ 「1・2・3・4」と4秒かけて膝は曲げずに踵を上げます。
- ④ 「5・6・7・8」で元の位置までおろします。



⑥ 足の横上げ運動(中臀筋)

効果 バランスを保つ力が強くなり、転倒しにくくなります。歩くときに足が上がるようになります。

- ① 足首に重りをつけます。
- ② 椅子の背もたれを掴みます。
- ③ 「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくりと横に上げます。つま先が外側に向かないように。
- ④ 「5・6・7・8」と4秒かけて元の位置までおろします。



⑦ かかとの上げ下げ(腓腹筋・ヒラメ筋)

効果 しっかり地面を蹴る時の筋肉を鍛えることができます。

- ① 両足を肩幅に開き椅子の背もたれを掴んで立ちます。
- ② 両足のかかとを4秒かけて上げます。
- ③ 4秒かけて元の位置までおろします。



お問い合わせは

茂原市地域包括支援センター

〒297-8511

茂原市道表1番地 市役所高齢者支援課内

電話 0475-20-1583

FAX. 0475-26-6788



