

ラジオを聴きながら

いきいき

# 100歳体操!

放送を聴いて体を動かそう

国見町ラジオ課

## ももたんFM



毎週金曜日  
10:00 ~ 10:55  
周波数 81.8MHz



お家の中に閉じこもりがちになると、どうしても手の届く範囲しか動けなくなってしまい体力が落ちることが心配されます。自宅でできる「いきいき100歳体操」を行い、元気な体をつくりましょう!

### 運動時のお約束

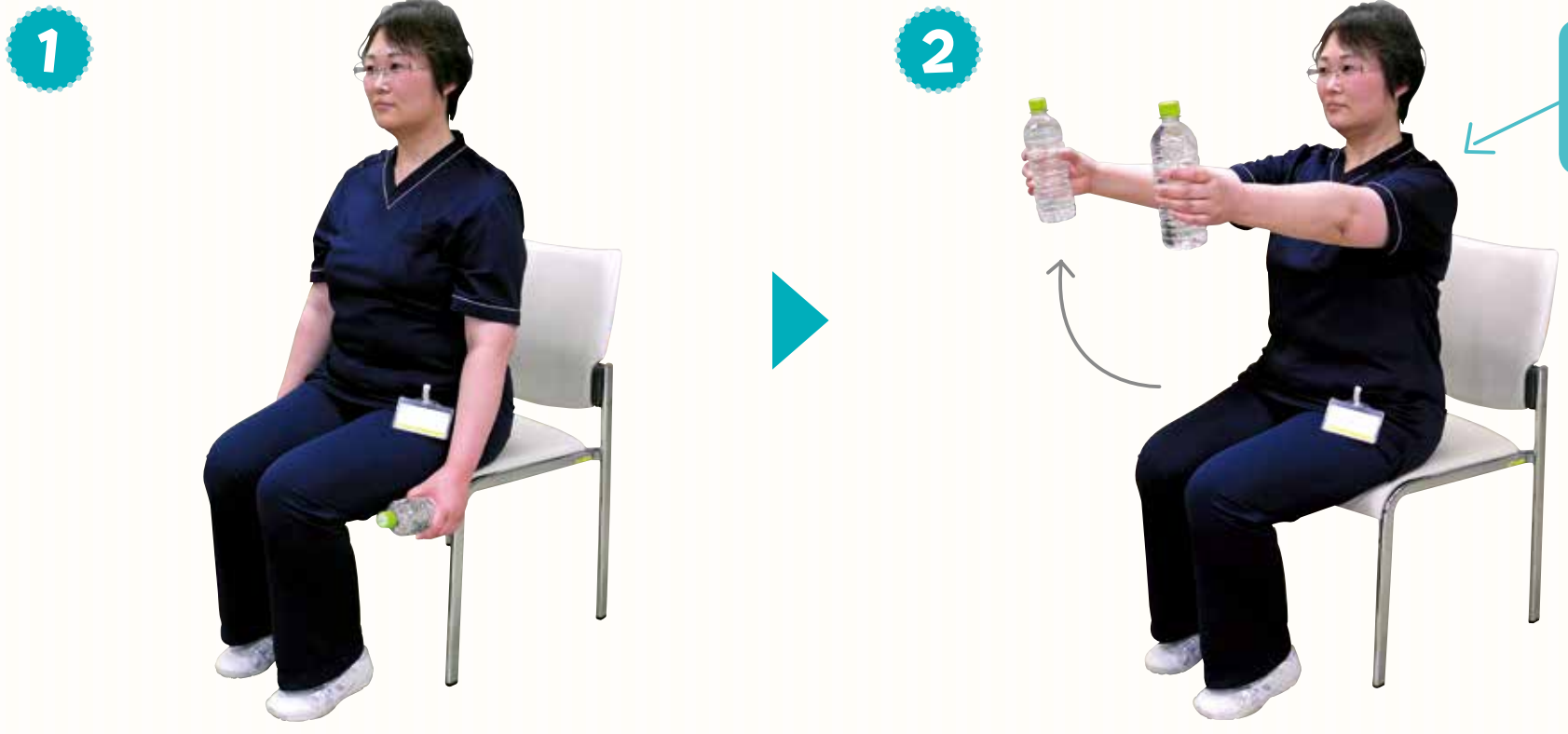
- ①無理をしない。
- ②呼吸を止めずに、ゆっくり。
- ③声を出して、数をかぞえる。
- ④水分補給を行う。



### 腕を前に上げる運動

# 10回

両手を軽く握って、肩の高さまで前へ腕を上げます。



**ポイント**  
腕を肩の高さより上げすぎないこと

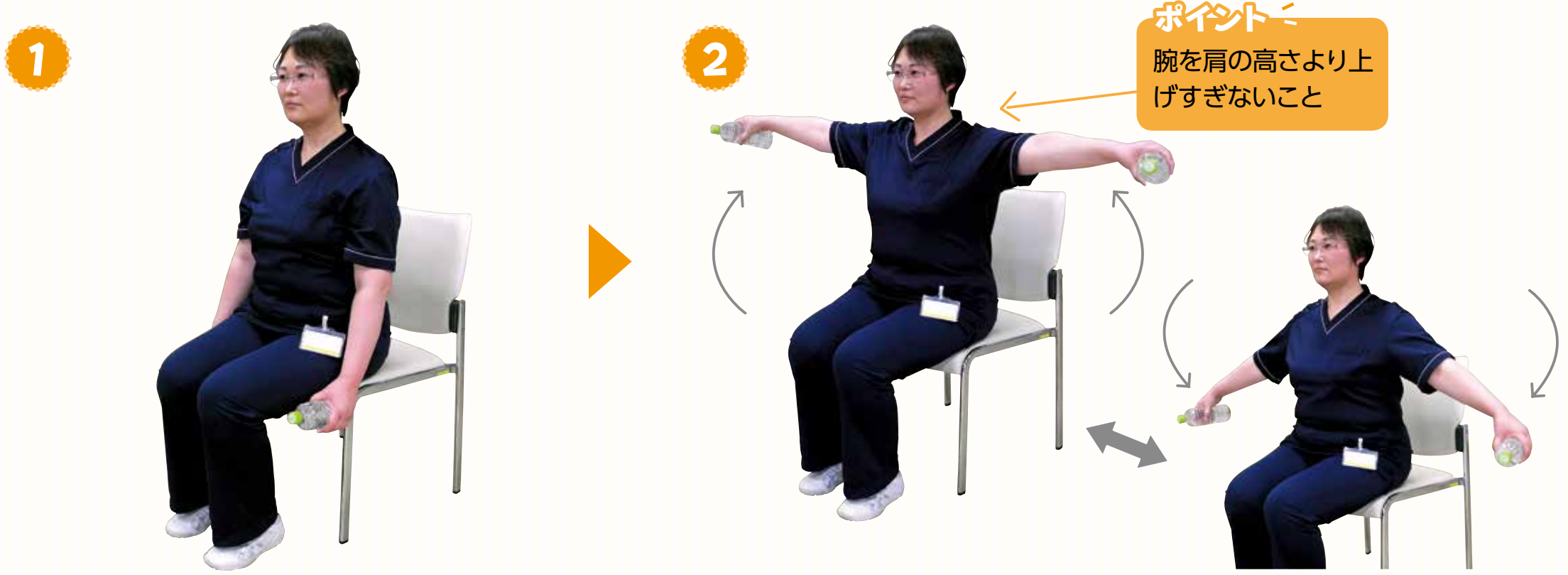
重りになりそうなものがある方は、両手に持って行ってみましょう。



### 腕を横に上げる運動

# 10回

両手を軽く握って、肩の高さまで横に上げます。



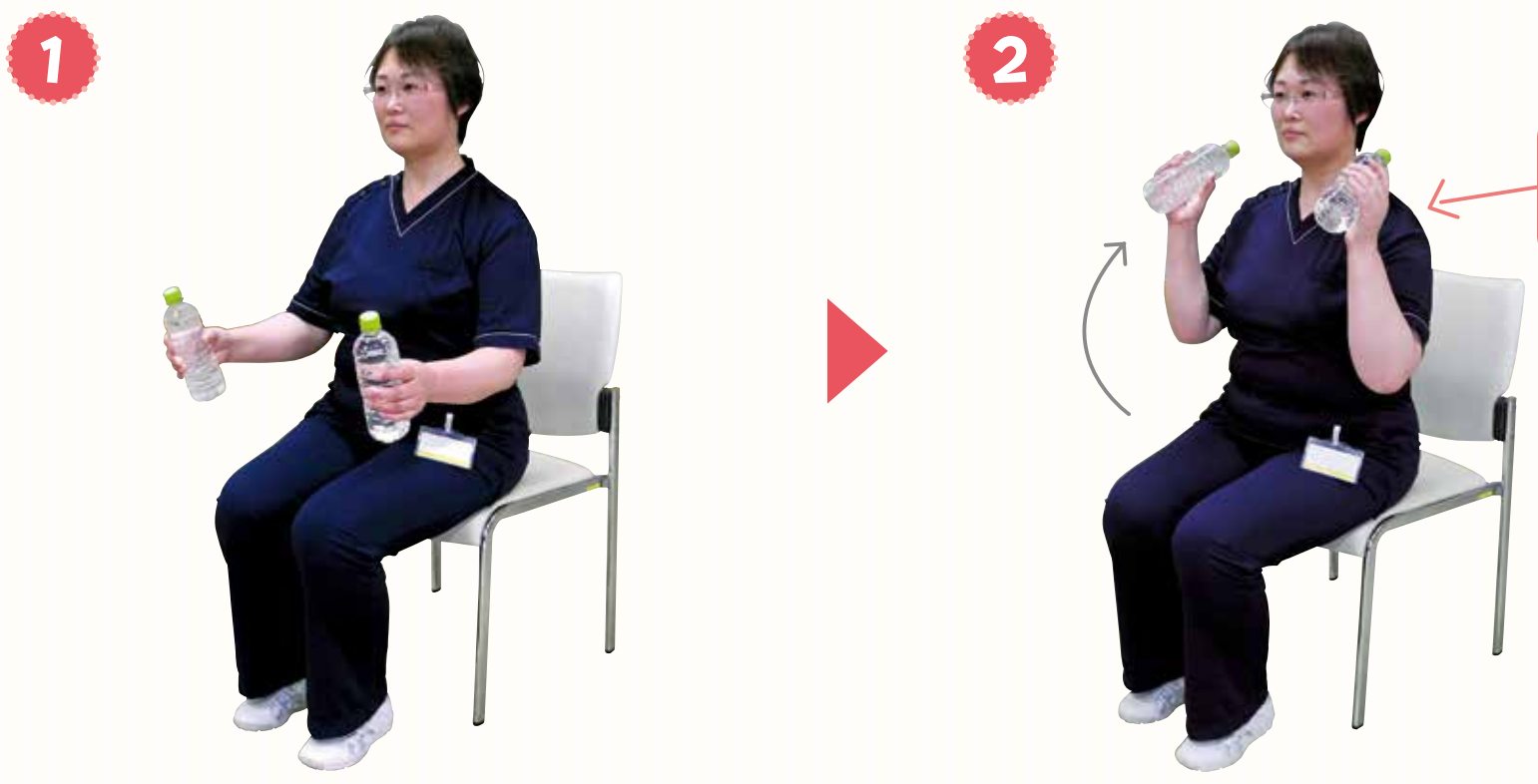
**ポイント**  
腕を肩の高さより上げすぎないこと



### 腕の曲げ伸ばし運動

# 10回

両手を軽く握って、ひじだけ曲げます。



**ポイント**  
肩を動かさないこと





### 椅子からの立ち上がり運動

# 20回

両足を肩幅に開き、足を少し後ろに引きます。腕を胸の前で交差させて、ゆっくりと立ち上がります。

1



2



ポイント

立つ時と座るときに体を前に倒しながら行います。

3



### ひざを伸ばす運動

### 左右

# 20回

椅子に座った状態でつま先をしっかり上げて、ひざを伸ばします。

1



2



3



ポイント

ひざを伸ばした時につま先を手前に向けます。



### 足の横上げ運動

### 左右

# 10回

しっかり椅子の背もたれなどにつかまり、片足ずつ横に30度ほど上げます。

1



2



3



ポイント

体が傾かないようにすること

ポイント

つま先は前を向くようにすること

協力：公立藤田総合病院 リハビリテーション室長 作業療法士 野地マリコ氏

## パタカラ体操

～口や舌の動きを鍛え、飲み込む力を高める体操～

パ



5回

タ



5回

カ



5回

ラ



5回

それぞれの文字を5回ずつ発音し、3回くり返します。

国見町のホームページで体操の動画を公開しています。

