

新型コロナウイルスに
負けない体を作ろう！



いきいき百歳体操 くまもと県バージョン

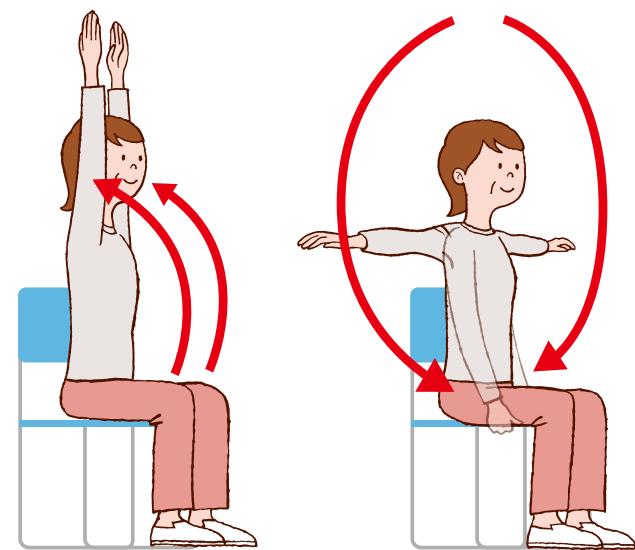
※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

⚠ 運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ 「1. 2. 3. 4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前後には、水分補給を行いましょう。

準備体操「深呼吸」

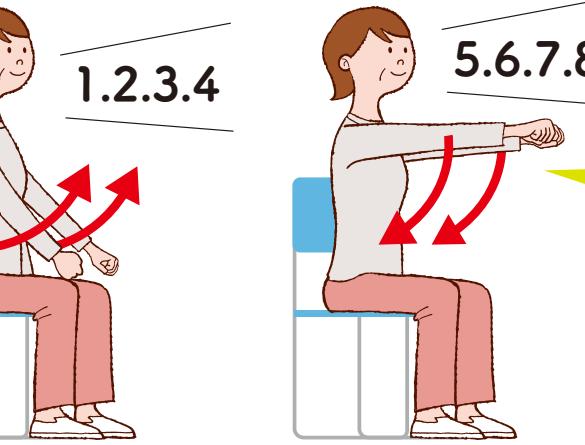
1.2.3.4 / 5.6.7.8 /



① 大きく鼻から息を吸い込んで、
ゆっくり口から吐きます

筋力運動① 「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、
物を持ち上げたりするのが楽になります。



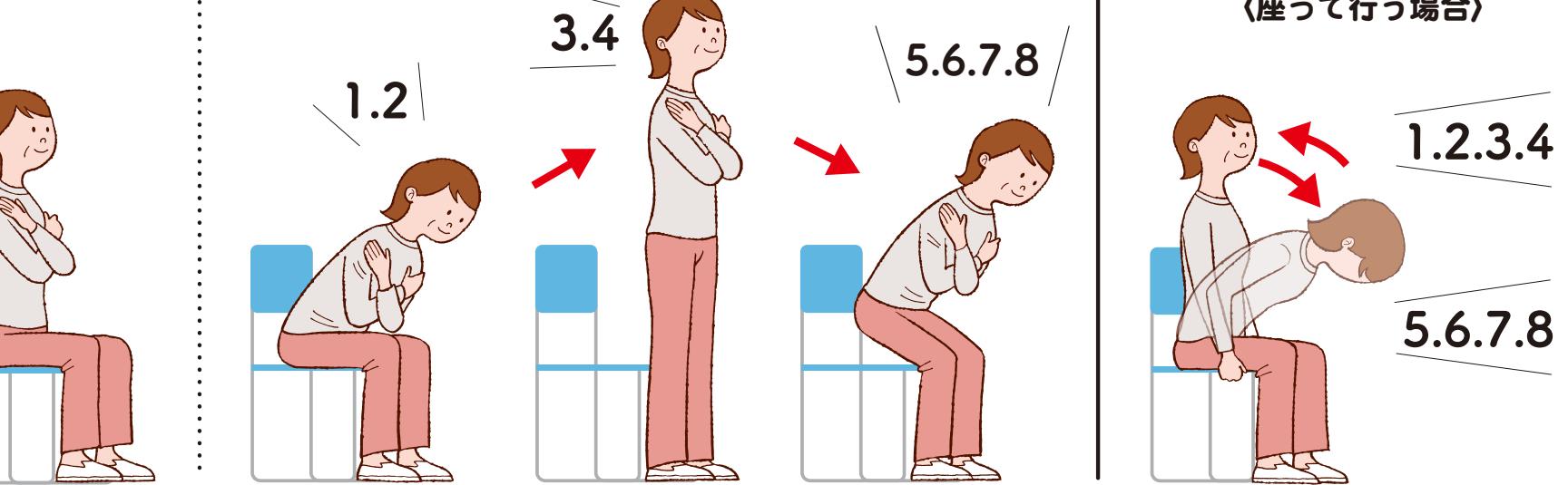
① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
② 肩の高さまで上がったら、そのままゆっくり下ろします

POINT
うに上げすぎなさいよ
うにしましよう！

筋力運動② 「椅子からの立ち上がり運動」

効果

太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、
椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります

足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

筋力運動①～④を

声を出しながら10回を目指してやってみましょう！

この他にもさまざまな運動を紹介する
「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」
をYoutubeで公開しています。右記のQR
コードからアクセスしてみてください。



整理体操 「ふくらはぎのストレッチ」

POINT
行つま先を立てて
立つま先を立てる

1.2.3.4…
…13.14.15



① 椅子に浅く座り、
膝を伸ばして片足
を前に出し、両手
を軽く添えます
※反対の足も同様に行います

筋力運動④ 「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、
しっかり歩けるようになります。

POINT
よつま先が前を向く
よつま先が前を向く

5.6.7.8



① 椅子の背などを
両手で持って、
片足をゆっくり
横にあげます
※反対の足も同様に
行います

POINT
座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、
筋肉の動きを確認しながら行いましょう。

※反対の足も同様に行います

5.6.7.8
1.2.3.4

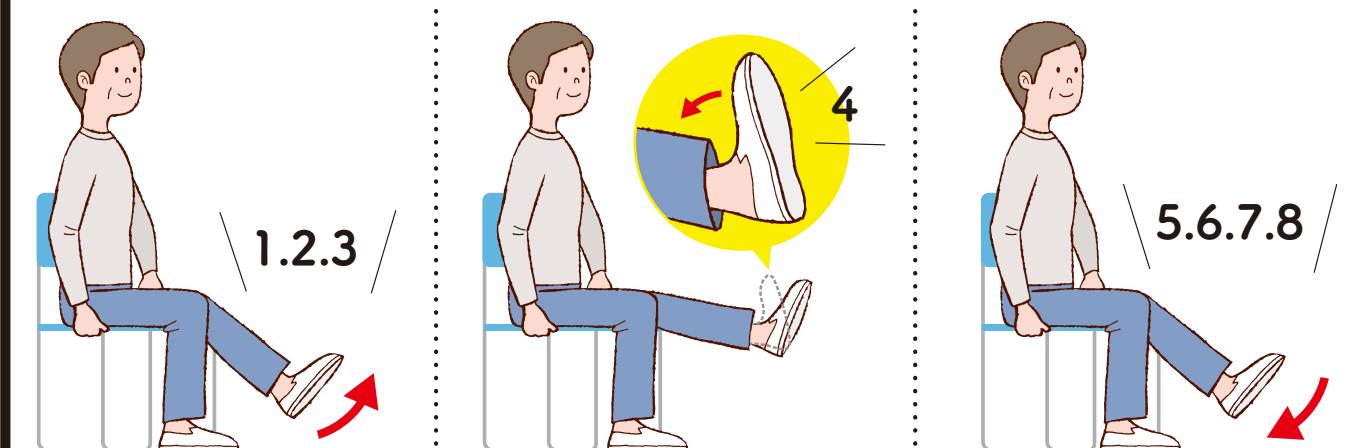
※反対の足も同様に行います

筋力運動③ 「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

POINT

座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、
筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



① 片足をゆっくり上げます
② 膝が伸びたら、つま
先を手前に向けてます

③ つま先を元に戻し、
ゆっくり下ろします
※反対の足も同様に行います