



昨年11月19日、100歳体操サークル代表者集会がありました。

現在松本市内では141のサークルが活動中、総勢2000人を超えているとのこと。

介護認定の年齢も令和5年では83.5歳と、毎年年齢が遅くなってきているとのこと、

みなさんの健康への取り組みが功を奏した可能性がありますね。

これから頑張らしましょう！

今回はVOL.6 2024.7.01号の続き、いきいき百歳体操の筋力運動をお伝えします。

＜ポイント＞ 血圧の急激な上昇を防ぐために、運動中に息を止めないようにしましょう。

まず、手首に重りを着けます。



筋力運動(鍛える筋肉を意識しながらやってみましょう)

①腕を前にあげる運動(三角筋、^{サンカクキン}前部繊維^{ゼンブセンイ})

- ・背筋を伸ばして椅子に座り、両手は軽く握り腕を自然に下ろした状態から始めます。
- ・掛け声「1,2,3,4」で肩の高さ(床と並行の高さ)まであげる。
- ・「5,6,7,8」で元の位置まで下げる。
- ・リズムの合わせてゆっくり10回行う。

(注意)肩関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。
腕を高く上げ過ぎると肩を痛める可能性があります。



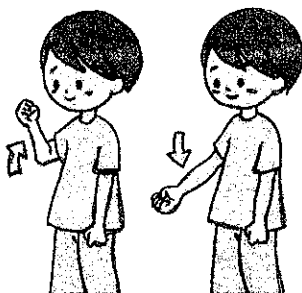
②腕を横にあげる運動(三角筋、中部繊維)

- ・①同様に、自然に下ろした状態から始めます。
- ・①同様に、掛け声に合わせて10回行う。

(注意) 肩関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください。
腕を高く上げ過ぎると肩を痛める可能性があります。
腕は真横にあげるようにし、斜め前に上がらないように意識しましょう。

③腕の曲げ伸ばし運動(上腕二頭筋)

- ・手のひらは正面を向くようにし軽く握る。
 - ・肘は体につける。
 - ・掛け声「1,2,3,4」に合わせてひじから先を曲げ上げ、「5,6,7,8」で元に戻す。
 - ・リズムに合わせて10回行う。
 - ・初めは片腕ずつ(右腕→左腕)で行い、慣れてきたら両腕同時に行ってみましょう。
- (注意) ひじ関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



お問い合わせは

神林地区 福祉ひろば(57-9373)

または 地区生活支援員

藤原香織(070-8802-5408)まで

裏面も見てね お気軽にどうぞ

2026年1月～3月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

1月

※都合により急遽お休みすることもあります

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 南荒井10:00～	8 川 西 9:00～ ひろば13:30～	9 下 神9:30～ J A 13:30～	10 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
11	12	13	14 パイナップルカフェ 南荒井	15 川 西 9:00～ ひろば13:30～	16 下 神9:30～ J A 13:30～	17 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
18	19	20	21 南荒井10:00～	22 川 西 9:00～ ひろば13:30～	23 J A 13:30～	24 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
25	26	27	28 南荒井10:00～ ☕	29 川 西 9:00～ ひろば13:30～	30 下 神9:30～ J A 13:30～	31 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 南荒井10:00～	5 川 西 9:00～ ひろば13:30～	6 下 神9:30～ J A 13:30～	7 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
8	9	10	11	12 川 西 9:00～ ひろば13:30～	13 下 神9:30～ J A 13:30～	14 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
15	16	17	18 南荒井10:00～	19 川 西 9:00～ ひろば13:30～	20 下 神9:30～ J A 13:30～	21 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
22	23	24	25 南荒井10:00～ ☕	26 川 西 9:00～ ひろば13:30～	27 J A 13:30～	28 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 南荒井10:00～	5 川 西 9:00～ ひろば13:30～	6 下 神9:30～ J A 13:30～	7 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
8	9	10	11 南荒井10:00～	12 川 西 9:00～ ひろば13:30～	13 下 神9:30～ J A 13:30～	14 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
15	16	17	18 南荒井10:00～	19 川 西 9:00～ ひろば13:30～	20 下 神9:30～	21 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
22	23	24	25 南荒井10:00～ ☕	26 川 西 9:00～ ひろば13:30～	27 J A 13:30～	28 梶海渡10:00～ 川 東13:00～ ☕
29	30	31				

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

☕ マークは体操の後のお茶会の予定です。