

室内で体を動かしましょう。 イキイキと元気に体力アップ!!

室内でできる運動として「イキイキとまちゃん体操」を始めませんか？

「イキイキとまちゃん体操」とは、週に1回以上、手首や足首におもり(ペットボトルなどでもOK。なくても効果があります)をつけて筋力運動を行うことで、高い介護予防効果が実証されている体操です。

高齢者が要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるよう、高知県高知市で「いきいき百歳体操」という名称で始められました。

北本市では、2017年度から普及を開始し、この体操を実践している通いの場が市内で14箇所あります。

このたび、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出の機会が減っているなかで健康を維持するため、自宅でできる体操として「イキイキとまちゃん体操」の一部をご紹介します！

☎高齢者介護課高齢者福祉担当(☎594-5539)



動画で体操を
ご覧になれます。



① 腕を前に上げる (おもりを付けている腕)

効果 物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる。



① 1・2・3・4・5・6・7・8で
上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で
下げる

動きかた ① (1～8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
② (1～8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回くり返す。

注意点 腕を上げすぎない(水平で止める!)。
肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

三角筋・前部線維
肩の前側の筋肉。腕を前に上げたり、上げたまま保ったりするとき
に使用。

② 腕を横に上げる（おもりを付けている腕）

効果 物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる。



① 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

動きかた ①（1～8カウント）腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
②（1～8カウント）腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回くり返す。

注意点 腕を上げすぎない。（水平で止める！）
肩が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

三角筋・中部線維
肩の横の筋肉。腕を横に上げたり、上げたまま保ったりするときに使用。

③ 膝を伸ばす・足首を反らす（おもりを付けている脚）

効果 膝の痛みを予防できる。歩くときにつまずきにくくなる。



① 1・2・3・4・5・6・7で上げる

② 8で足首を反らす

③ 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

動きかた ①（1～7カウント）膝がまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくり上げる。
②（8カウント）膝が伸びたら、足首を反らす。
③（1～8カウント）脚をゆっくり下げる

回数 ①～③を10回くり返す。

注意点 膝や足首が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

大腿四頭筋
太ももの前の筋肉。膝を伸ばすときに使用。
前脛骨筋
すねの外側の筋肉。足首を反らすときに使用。

[写真出典：「ご近所型介護予防実践マニュアル」(埼玉県)]