

しやきしやき 100歳体操



■ どんな体操なの？

イスに座った状態で二つの動作を同時に行う体操です。認知機能（注意力・判断力など）の向上に効果があると言われています。

■ 体操するとどうなるの？

認知機能が鍛えられ、周りの環境に気が付くようになります。環境に合わせた適切な行動がとれるようになり、安心して生活が送れるようになります。

■ いつやればいいのか？

いつでもかまいませんが、週1回ながいき100歳体操などと合わせて行うとより効果的です。最初は難しいと感じるかもしれませんが、体操を続けることで効果を感じやすくなります。



二つの動作を同時に自分のペースで行いましょう！

間違えても大丈夫！チャレンジが効果につながります。

1 足踏み＋野菜の名前

20秒間一定のリズムで足踏みをしながら、思いつく野菜の名前をできるだけ多く言ってください。



じゃがいも⇒なす⇒
だいこん⇒トマト⇒
ピーマン⇒きゅうり⇒
ねぎ⇒・・・

2 速く足踏み＋都道府県名

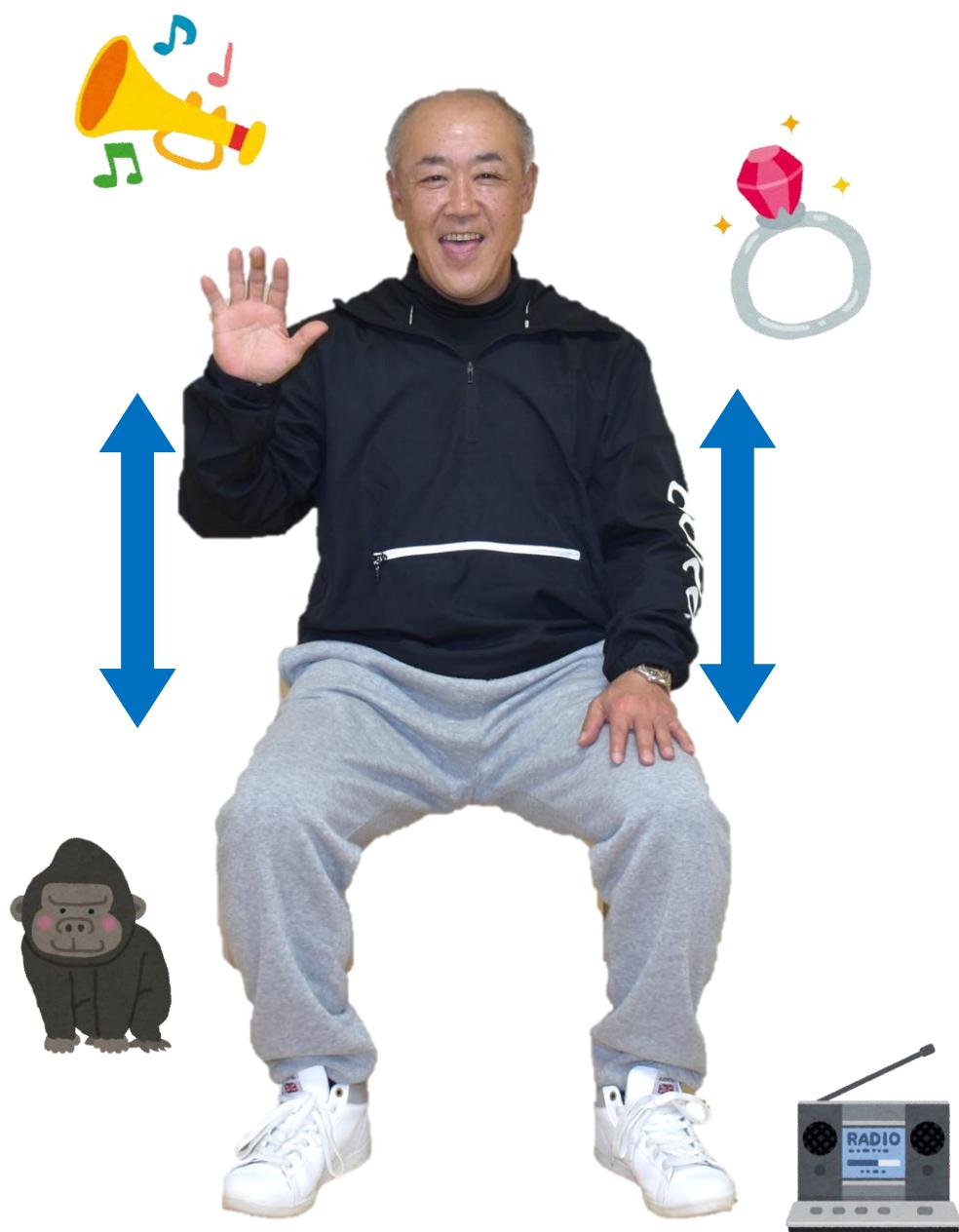
20秒間、できるだけ早く足踏みをしながら、思いつく都道府県名をできるだけ多く言ってください。



千葉⇒高知⇒東京⇒
山梨⇒京都⇒愛知⇒
滋賀⇒鳥取⇒秋田⇒
鹿児島⇒・・・

3 太ももたたき+しりとり

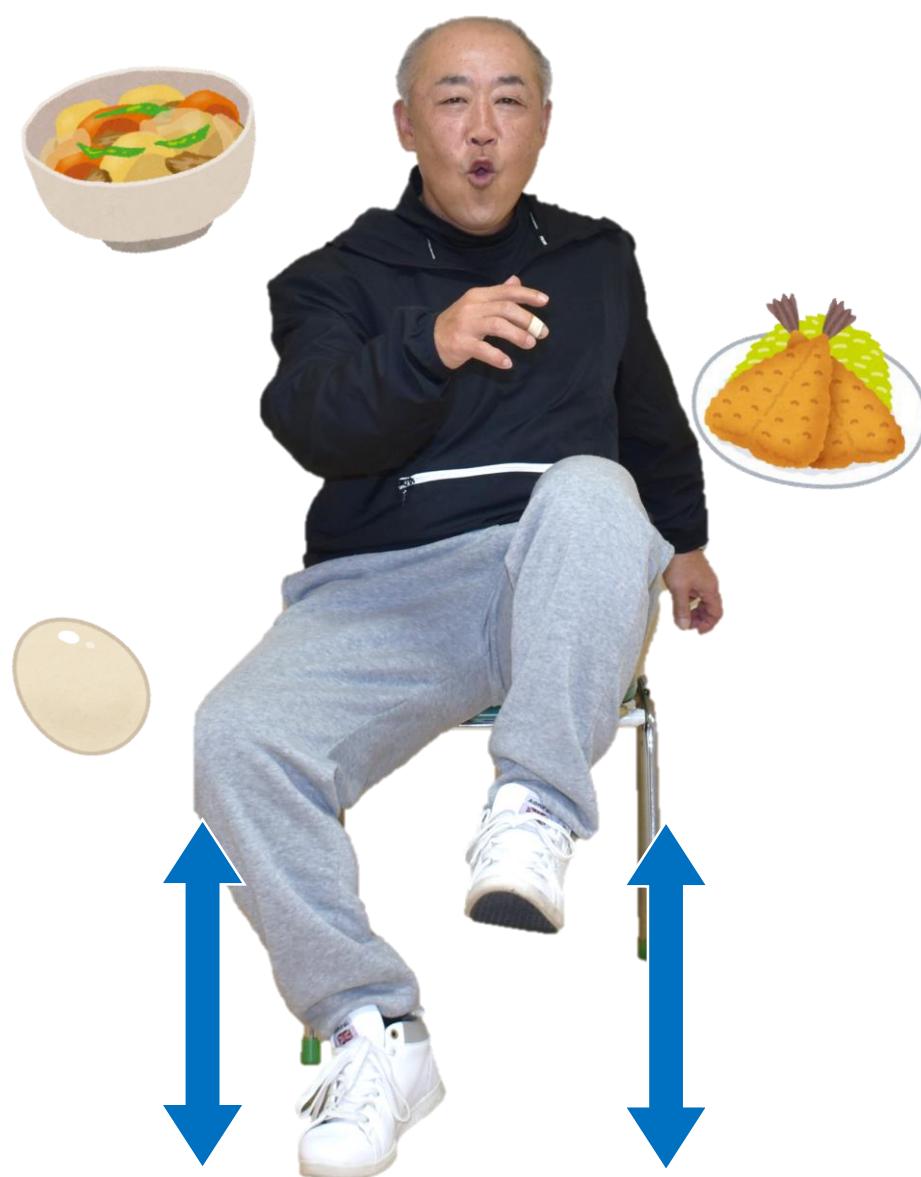
20秒間一定のリズムで
太ももをたたきながら、
しりとりをしてください。
思いつくまま、
できるだけ多く言ってください。



ラッパ⇒パイナップル⇒
ルビー⇒ビー玉⇒
マンゴー⇒ゴリラ⇒
ラジオ⇒・・・

4 足踏み+昨日の献立か食材

20秒間、一定のリズムで
足踏みをしながら、
昨日食べた食事の献立や
食材の名前を
できるだけ多く言ってください。



肉じゃが⇒アジフライ
⇒きんぴらごぼう⇒
たまご⇒味噌汁⇒
ひじき⇒・・・

5 つま先上げ+引き算

20秒間一定のリズムで
つま先を上げ下げしながら
100から3ずつ引き算をします。
できるだけ多く言ってください。



100 → 97 → 94
→ 91 → 88 → 85
→ 82 → 79 → 76
→ 73 → . . .

6 足踏み+タッチ1か所

体の各部位に番号を決めますから、
覚えてください。
右肩は①、左肩は②、右膝は③、
左膝は④、お腹は⑤です。
1分間一定のリズムで足踏みしながら
指示された番号の場所を
触ってください。



7 足踏み+タッチ2か所



以上で体操は終わりです。お疲れさまでした。

お問い合わせ先

流山市 健康福祉部 高齢者支援課
〒270-0192 千葉県流山市平和台1丁目1番地の1
TEL 04-7150-6080 FAX 04-7159-5055