

# 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

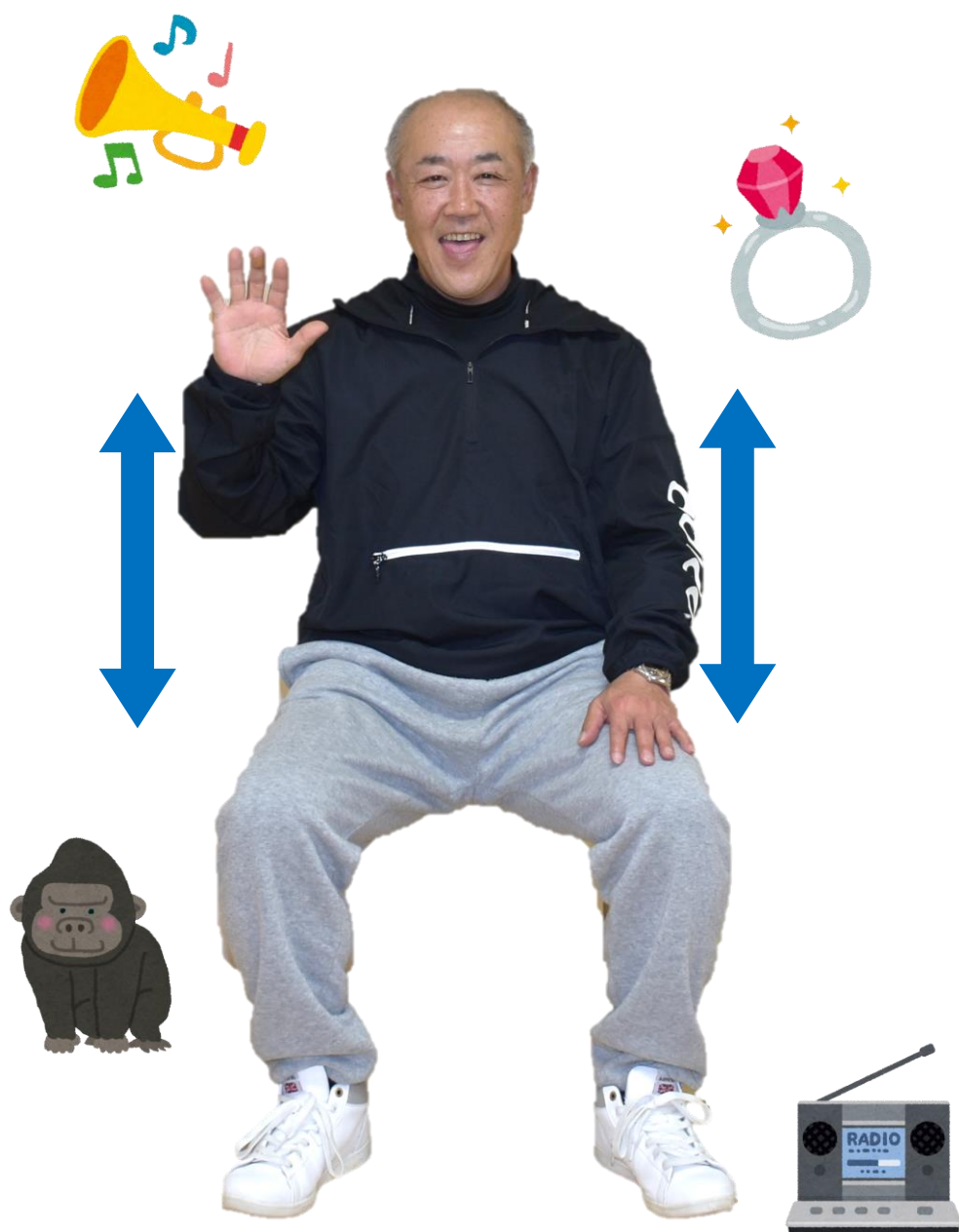
20秒間、できるだけ早く足踏みをしながら、思いつく都道府県名をできるだけ多く言ってください。



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

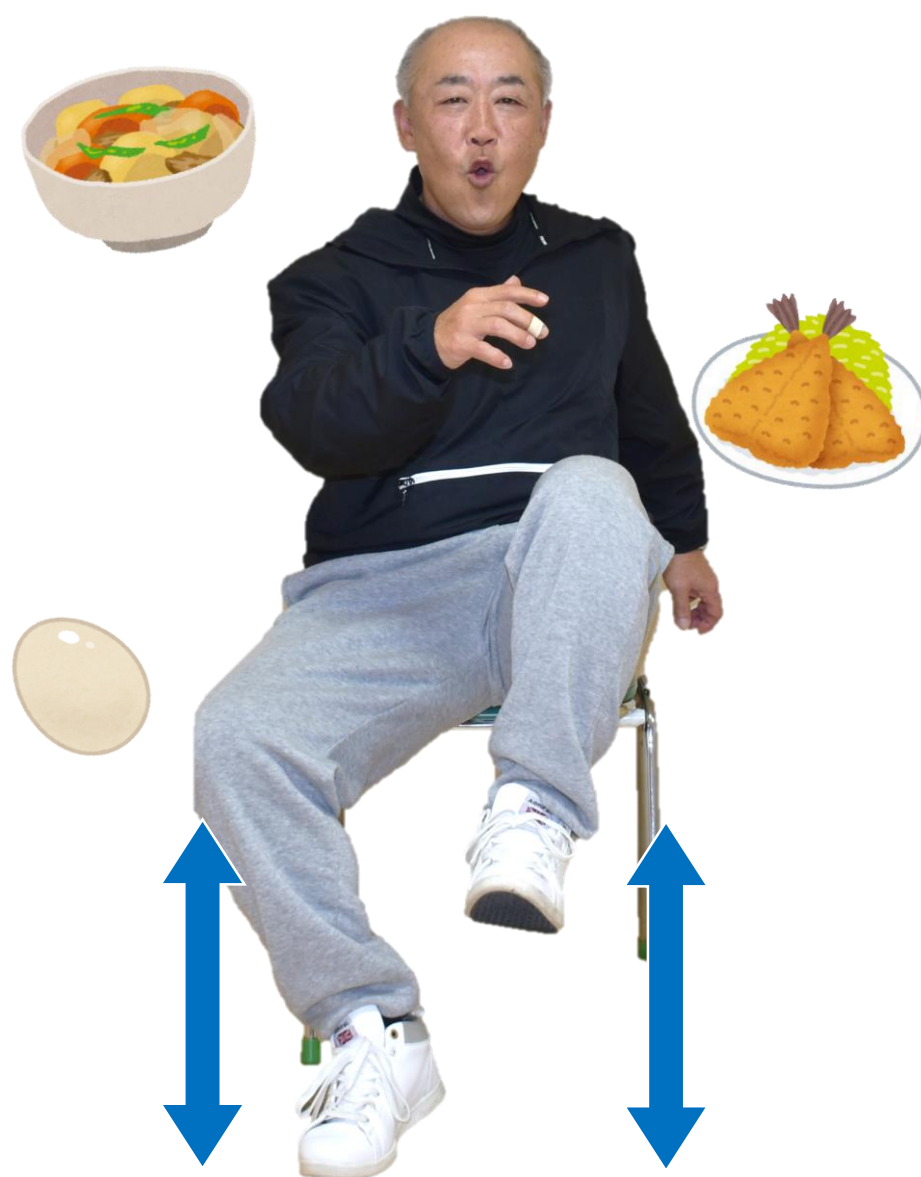
20秒間一定のリズムで太ももをたたきながら、しりとりをしてください。思いつくまま、できるだけ多く言ってください。



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