

しゃきしゃき百歳体操

つま先上げ+引き算



100 → 97 → 94 → 91
→ 88 → 85 → 82 → 79
→ 76 → 73 → 70 → ...

5

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。出来るだけ多く言って下さい。

しゃきしゃき百歳体操

足踏み+タッチ 1



足踏み+タッチ 2



体の各部所に番号を決めますから覚えて下さい。右肩は①、左肩は②、右膝は③、左膝は④、そしてお腹は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下さい。

しゃきしゃき百歳体操

認知機能は 安心して生活をするために大切です。

年を取るにしたがって動作が遅くなったことに気付いたり、歩いているときに「ハッ！」と怖い思いをしたことはありませんか？

それには認知機能が関わっています。

「しゃきしゃき百歳体操」で認知機能を向上させ、いつまでも安心した生活が送れるようにしましょう！

しゃきしゃき百歳体操は どんな体操？

椅子に座った状態で映像に合わせて、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）の改善に効果があると言われてています。

体操をするとどうなるの？

まず認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の環境に気が付くようになります。そうなることで、環境に合わせた正しい行動が取れるようになり、安心して生活が送れるようになります。

いつ体操するの？

いつでもかまいませんが、「いきいき百歳体操」を一緒に行うと、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、トレーニングすることで効果が現れやすいと言われてています。

昔はしっかりしていたのに、今は頼りない。

以前はたくさんの用事を一度にこなせていたのに、最近苦手になってきたなあ。

最近動作が遅くなったと家族に言われる。

それってもしかしたら認知機能の低下かも？

「しゃきしゃき百歳体操」をはじめませんか？



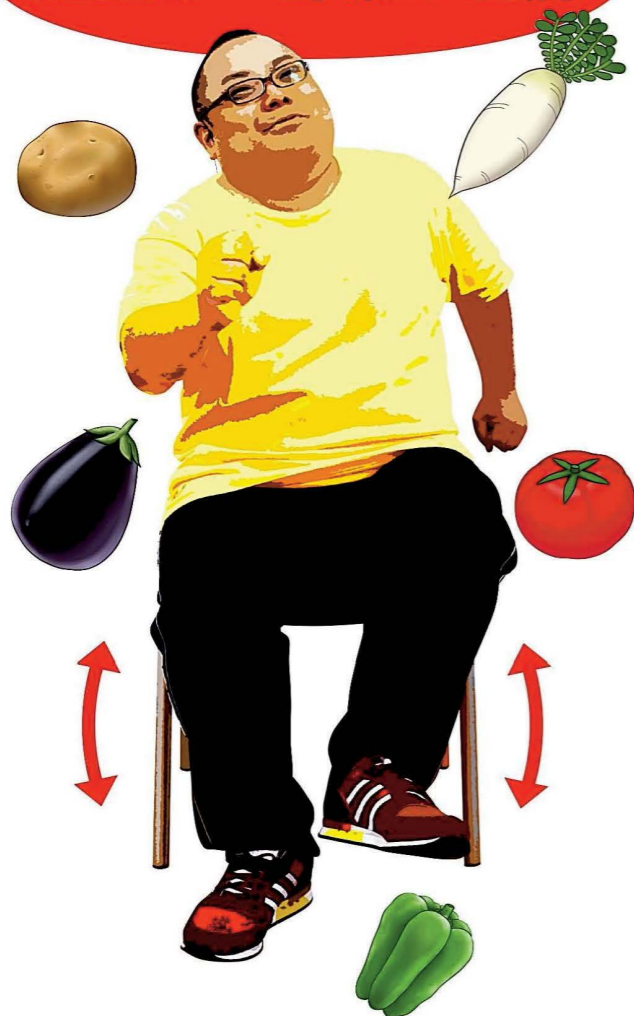
お問い合わせ先

高知市健康福祉部基幹型地域包括支援センター

〒780-0065 高知市塩田町 18-10 保健福祉センター 電話：088-823-4014 ファクス：088-821-6088

しゃきしゃき百歳体操

足踏み + 野菜の名前



ジャガイモ → だいこん →
 トマト → なす → ピーマン
 → きゅうり → ネギ → …

1

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出来るだけ多く言っ
 て下さい。

しゃきしゃき百歳体操

速く足踏み + 都道府県の名前



静岡 → 高知 → 東京 → 山梨 →
 神奈川 → 愛知 → 岐阜 → 愛媛
 → 秋田 → 鹿児島 → …

2

20 秒間、出来るだけ早く足踏みをしながら
 都道府県名を出来るだけ多く言って下さい。

しゃきしゃき百歳体操

太ももたたき + しりとり



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 → …

3

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下さい。思いつくまま
 出来るだけ多く言って下さい。

しゃきしゃき百歳体操

足踏み + 昨日の献立か食材



肉じゃが → アジフライ →
 キンピラゴボウ → たまご →
 → みそ汁 → ひじき → …

4

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料理の名前を出
 来るだけ多く言って下さい。