

下松市

いきいき

百歳体操



皆さんと一緒に 介護予防に取り組んでみませんか

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って…」といませんか。
いくつになっても体力は付けることができます！
いきいき百歳体操で“体力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

Q1.「いきいき百歳体操」とは？

A1.重りを使った筋力運動です。（体操時間：約 30 分）

0～2.4 kgまで調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操です。一人ひとりの体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



Q2.どんな効果があるの？

Q2.筋力がつきます。

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。
また、転倒しにくい体になるので、骨折等による寝たきりになることを防ぐことができます。

あなたも地域の仲間と始めてみませんか？



市内の色々な場所で

百歳体操に取り組んでいます

地域の仲間と集まって、体操を始めてみませんか

★新しくグループを作る場合

皆さんが準備すること

- ・おおむね 65 歳以上の高齢者を中心とした 5 人以上のグループ
- ・週 1 回程度で 3 か月以上継続
- ・3 か月後は自主グループとして継続
- ・実施会場、イスの準備
- ・CD 又は DVD デッキ・テレビの準備 ※なくても可

市がお手伝いすること

- ・重り、体操用 CD または DVD を無料で貸与
- ・介護予防や体操を指導する専門職を開始 1 か月間派遣
- ・その後も継続されたグループに、専門職による体操指導、体力測定を実施（年 1 回程度）

★既存のグループに参加する場合

現在、市内で 23 グループが百歳体操に取り組んでいます。

参加したい場合、長寿支援係にお問い合わせください。

いくつになっても元気で楽しく♪