

百歳体操 始めませんか？

百歳体操 やるなら 今です！

- ☑ 買い物かごを持つのがつらくなった
- ☑ 若い時より、つまづくようになった
- ☑ 口が乾く、口臭が気になる、しわが気になる
- ☑ 冷蔵庫に何を取りに来たのか、忘れるようになった

ひとつでも該当した方は、筋力・かむ力・判断力が低下しているかもしれません！
気になったら、すぐ始めましょう。百歳体操で若返るチャンスです。

いきいき 百歳体操



筋力をつけ、転ばないようにするために
おもりを手首や足首につけて、座って行う
簡単で安全な体操です。

1回30分、週2回程度が効果的です。筋肉
がいたんだ後、修復するときにより強い筋
肉になるため2~3日あけて行いましょう。

おもりは、筋力や体力に合わせて、0kgか
ら2kgまでの10段階に調整できます。

かみかみ 百歳体操



お口の筋力も年を重ねると低下しますが、
全く自覚がないため、弱っていることに気
づきにくいものです。

お口の筋力が低下すると、お肉などのたん
ぱく質をとることが難しくなり、手足の
筋肉が減ってしまいます。

かむ力をつけ、お顔のしわ予防にもなる、
座って行う1回15分、家でも簡単にできる体
操です。

しゃきしゃき 百歳体操



「気づいたらすぐ横に自転車が来ていた」
「物をしまった場所を思い出せない」など
の注意力や判断力は、放っておくと衰えて
しまいます。

1回20分、体を動かしながら、頭をフル回
転させることにより、認知症予防ができる
体操です。

難しい問題を間違えても恥ずかしくあり
ません。みんなが間違えるものです。地域
の方とのおしゃべりも楽しみましょう。

参加された方の感想

しわが
少なくなった

お風呂で汲める
お湯の量が増えた

階段の昇り降りが
楽になった

お話できる
近所の方が
増えた

お問い合わせ

体操の実施場所などは
各区保健福祉センターの
保健師（裏面）に
おたずねください。

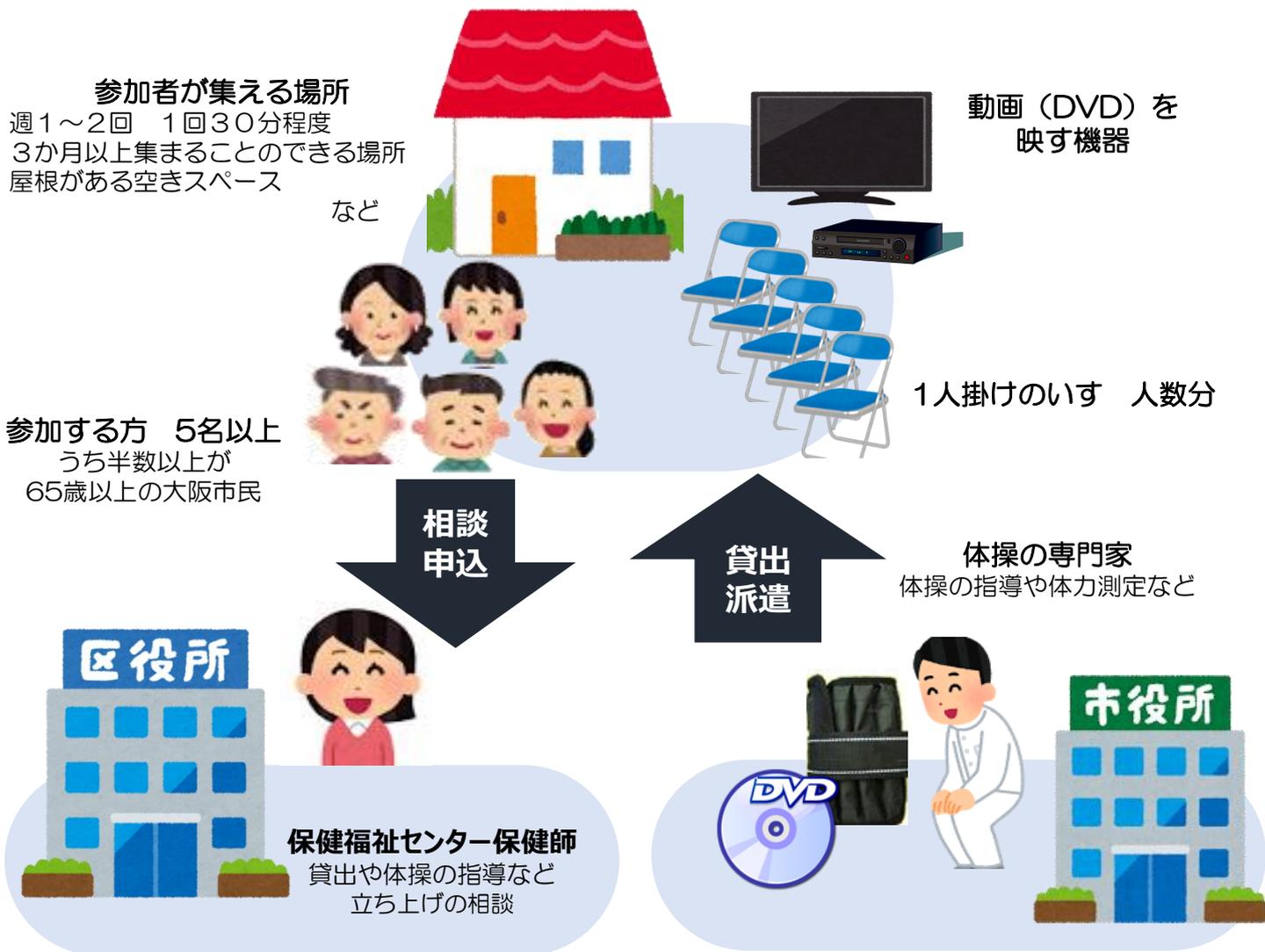
大阪市福祉局
地域包括ケア推進課
電話：06-6208-9962
FAX：06-6202-6964

無料

百歳体操を始める方を応援します!!

(※)
いきいき：最大4回
かみかみ：最大2回
1年以上継続している
グループには年1回

- 応援① 体操に使うおもりやDVDの貸出
- 応援② 地域の集会所などに体操の専門家を派遣 (※)



各区保健福祉センター お問い合わせ先

各区によって実施状況が異なります。「自分の家の近所に百歳体操の教室があるか知りたい！」

「自分たちで百歳体操を始めてみたい♪」という方は、ご連絡ください。(平日9時~17時半)

保健福祉センター名	連絡先	保健福祉センター名	連絡先
北	6313-9968	東淀川	4809-9968
都島	6882-9968	東成	6977-9968
福島	6464-9968	生野	6715-9968
此花	6466-9968	旭	6957-9968
中央	6267-9968	城東	6930-9968
西	6532-9968	鶴見	6915-9968
港	6576-9968	阿倍野	6622-9968
大正	4394-9968	住之江	6682-9968
天王寺	6774-9968	住吉	6694-9968
浪速	6647-9968	東住吉	4399-9968
西淀川	6478-9968	平野	4302-9968
淀川	6308-9968	西成	6659-9968