

65歳以上の方 必見!!

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。

しやしやし 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。

100歳を超えても、筋力は必ずつきます！
筋力をつけるのに限界はありません。

お問い合わせ

区保健福祉センター 保健師

電話： 06- -9968

大阪市福祉局高齢福祉課

電話： 06-6208-9962

無料

百歳体操を始める方を応援します!!

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 (※)

(※)

いきいき百歳体操：最大 4 回

かみかみ百歳体操：最大 2 回

1 年以上継続しているグループには年 1 回

動画 (DVD) を映す機器

参加者が集える場所

週 1~2 回 1 回 30 分程度
3 か月以上集まれる場所
屋根がある空きスペース
など

参加する方 5 名以上

うち半数以上が
65 歳以上の大阪市民

相談
申込

貸出
派遣

体操の専門家

体操の指導や体力測定など

1 人掛けのいす 人数分



保健福祉センター保健師

貸出や体操の指導など
立ち上げの相談



参加している方の声

大阪市内、450 か所以上の地域で、
いきいき百歳体操に取り組んでおられます。

(平成 29 年 12 月現在)

体操すると
気持ちがいい

階段の昇り降りが
楽になった

二の腕が
すっきりした

外出する
楽しみが増えた

お話できる
仲間が広がった

顔のしわが
少なくなった

お風呂で汲める
お湯の量が増えた

