

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。

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

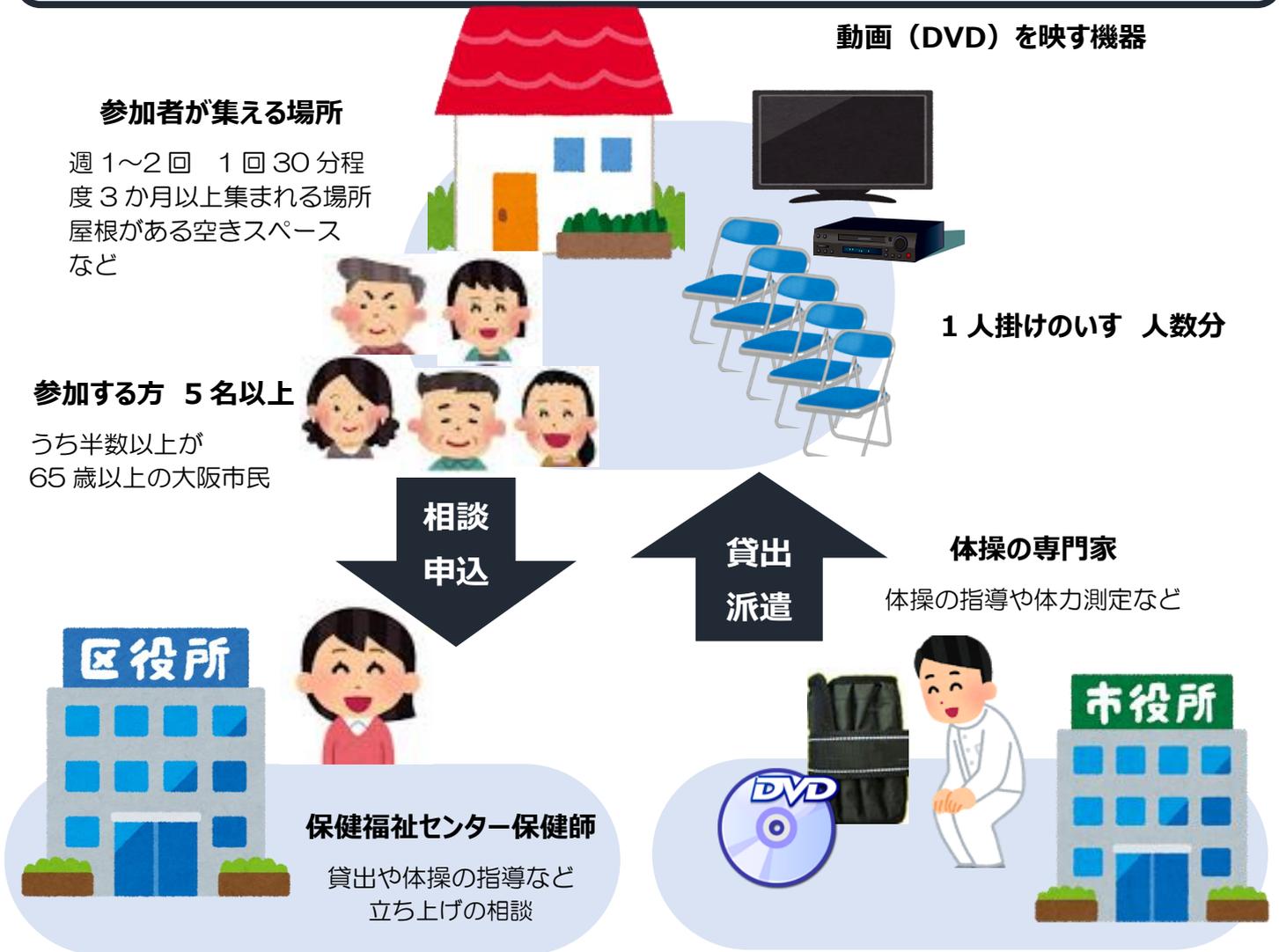
電話： 06-6208-9962

**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



## 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

