

百歳体操って、どんな体操？



百歳体操は、イスに座って動画（DVD）を見ながら体を動かすので、要支援・要介護の方でも安全に行える体操です。

いきいき百歳体操

手や足におもりをつけ、ゆっくり体操することで、筋力・バランス力を高め、転びにくい体をつくれます。
おもりは、体力に合わせて0.2～2.0 kgに調節できます。



かみかみ百歳体操

顔の筋肉や口や舌を動かすことで、噛む力や飲み込む力をつけます。
おいしいものを食べたり、おしゃべりが楽しくなるほか、小じわやほうれい線がうすくなる等のアンチエイジングもあります。



しゃきしゃき百歳体操

足踏みをしながら、野菜の名前を言ったり、引き算をするなど、頭と体を同時に動かすことで、認知機能（記憶力や判断力）を高めま。

間違えても大丈夫、一生懸命に考えることで脳が活性化します。

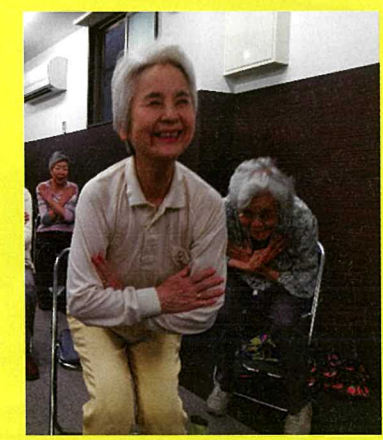
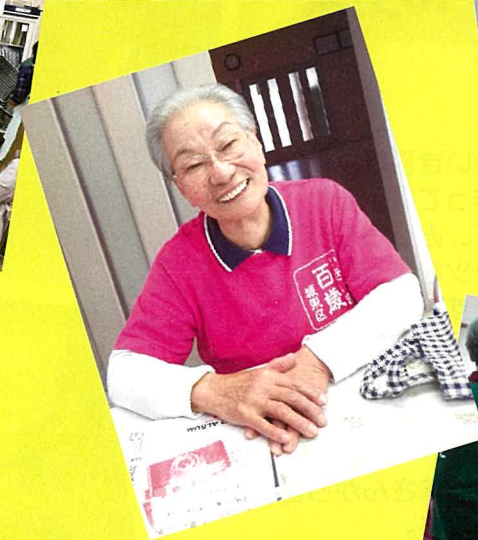
百歳体操は市内 600 か所以上で開催されています。参加ご希望の方は、お住まいの区の担当へお問い合わせください。

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北区	6313-9968	港区	6576-9968	東淀川区	4809-9968	阿倍野区	6622-9968
都島区	6882-9968	大正区	4394-9968	東成区	6977-9968	住之江区	6682-9968
福島区	6464-9968	天王寺区	6774-9968	生野区	6715-9968	住吉区	6694-9968
此花区	6466-9968	浪速区	6647-9968	旭区	6957-9968	東住吉区	4399-9968
中央区	6267-9968	西淀川区	6478-9968	城東区	6930-9968	平野区	4302-9968
西区	6532-9968	淀川区	6308-9968	鶴見区	6915-9968	西成区	6659-9968

令和元年 10 月作成 大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課 お問い合わせ：電話 06-6208-9957

おおさか百歳通信

第 1 号



目次

★体操グループ紹介

城東区 関目憩いの家 P2
都島区 ロージム S100 P3

★トピックス

運動は一人でするより誰かと一緒に P2
百歳体操で介護度の悪化防止 P3

★百歳体操って、どんな体操？ P4