

あなたも元気に始めてみませんか？

いきいき百歳体操

どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもり」はその方の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。

どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！
筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。
また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

どれだけすればいいの？

1回30分 週2回程度行うのがちょうど良い体操です。
1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。

今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力が上ります！！
継続することで、筋力は維持されます。
大切なのは、無理をすることなく続けることです。

継続は力！

注意することは？

- ◆ 競争ではありません。無理の無いように行ってください。
- ◆ 運動中は呼吸を止めないようにしましょう！呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあります。「1・2・3・4・・・」と、声を出して数えることをお勧めします。
- ◆ 運動の速さをコントロールしましょう！ゆっくり行うことでケガをする可能性が低くなります。また、運動の効果も高くなります。
- ◆ おもりを落としてケガをしないように注意してください。
- ◆ 水分補給はこまめにしましょう！
- ◆ 首や腰、腕、脚などの関節に痛みがある場合は、無理をせず、運動を控えるか、痛みの無い範囲で行いましょう。
- ◆ 日常生活では、バランスの良い食生活を心がけましょう！

♪参加者の声♪

体操すると、
気持ちがいい

お話できる
仲間が広がった！

階段の
昇り降りが
楽になった

みんなと、顔を
合わせられる場
にもなっている！

杖を使わなくても歩け
るようになった！

お風呂で汲める
お湯の量が増えた！

お問い合わせは

東成 区保健福祉センター
電話: 06-6977-9968

大阪市福祉局 高齢福祉課
電話: 06-6208-9962



はじめよう 介護予防
年・念・健・幸

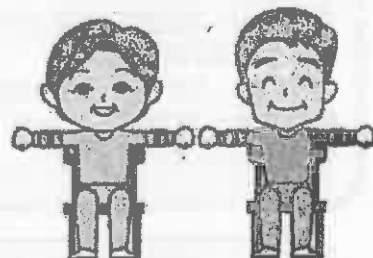
30分ほどで無理なく続けられる簡単体操！続けることで**筋力&歩く力の回復・アップ**体感！

『百歳まで元気でいきいき！』をめざして！

いきいき百歳体操 体験講座

イスに座って簡単にできる 【いきいき 百歳体操】 って どんな体操？

☆手首や足首に、専用のおもりを体力に合わせてつけ、体操のDVDを見ながら、ゆっくりと体を動かして体力をアップさせていく簡単な運動です。(おもりは0から2.2kgまで増やせます)
☆週2回・30分弱の体操を続けていくと、筋力やバランスをとる力、歩く力が高まっていく“効果”が“体感”できます！
ぜひ、いちどご参加ください！



日時・場所 **9月7日(水)・23日(金)**

午後 1時30分～2時30分 於：東成区老人福祉センター

講師 東成区保健福祉センター保健師、 中原英雄・文野勝利 理学療法士

申込 8月3日(水)から、老人福祉センターに、電話か来館にて受付します。

対象 区内にお住まいで60歳以上の方 定員 30名程度 (先着順)

参加費 無 料 ※使用機材も、お貸しします。

今秋から定例・週2回開催
とグループづくりも予定！

お持ちいただくもの 運動できる服装、タオル

問合せ・申込先 東成区老人福祉センター (大今里西3-6-6) ☎6972-0855

共催：東成区老人福祉センター・同保健福祉センター・同高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

9/7・23 「いきいき百歳体操」 参加申込書

☆名前 _____ () 歳 ☆電話番号 _____

☆住所 _____ 区 _____

☆参加日 ⇒ ①9/7・23 両日とも ②9/7のみ ③9/23のみ