



あなたも「いきいき百歳体操」

～筋肉をつけ、動きやすい体に～



「いきいき百歳体操」は、「おもり」を手首や足首につけ、椅子に腰掛けて行う筋力運動を中心とした1回30分の体操です。

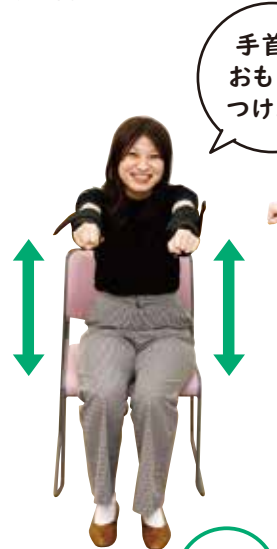
筋力運動を週2回程度行うことで、筋肉が付きやすくなります。筋肉がつくと体を動かしやすくなります。

また、筋肉に刺激がいくと、骨にも刺激が伝わり骨粗しょう症の予防にもつながり、バランス能力も高まって、転倒予防にも役立ちます。

「いきいき百歳体操」の流れ ▶【準備体操】深呼吸やストレッチで体をほぐします ▶【筋力運動】①～⑤の運動

① 腕を前に上げる

両手を軽く握り、肩の高さまで腕を前に上げて下ろす



10回

〈鍛える部位〉

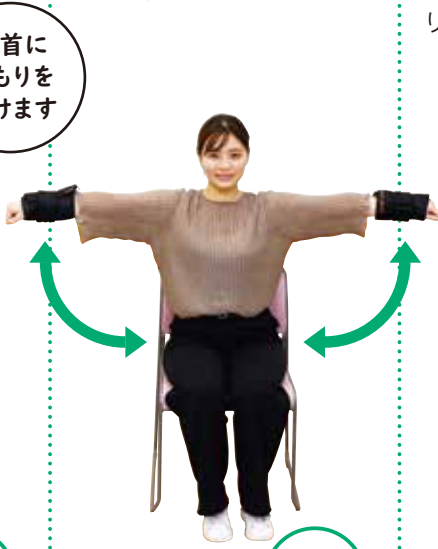
肩の前の筋肉

〈効果〉

物を持ち上げる等の動作が楽になります

② 腕を横に上げる

両手を軽く握り、肩の高さまで腕を横に上げて下ろす



10回

〈鍛える部位〉

肩の横の筋肉

〈効果〉

ベッドや布団から起き上がる等の動作が楽になります

③ 椅子から立ち上がる

両足を肩幅程度に開き、手を胸の前で重ねる。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る



10回
×2セット

〈鍛える部位〉

太腿の前側、お尻、すね、ふくらはぎの筋肉

〈効果〉

段差昇降や浴槽への出入り等の動作が楽になります

④ 膝を伸ばす

ゆっくり膝を伸ばして下ろす。つま先はしっかり自分の方に向ける



左右
10回
×2セット

〈鍛える部位〉

太腿の前の筋肉

〈効果〉

段差昇降や浴槽への出入り等の動作が楽になります

⑤ 足の横上げ

両足を30cm程度離して立つ。片足ずつ横に上げ、元の位置に戻す



左右
10回
ずつ

〈鍛える部位〉

お尻の横の筋肉

〈効果〉

バランスを保つ力が向上、転倒しにくくなります

※写真のモデルは健康課の保健師たちです

※新型コロナウイルス感染症の影響により休止している施設があります。参加される前に健康課（☎06-6313-9968）にお問合せください

▶【整理体操】 ゆっくりストレッチをして終了。お疲れ様でした！

「いきいき百歳体操」
YouTubeで見られます



大阪市認知症アプリ
(→6面)からも
簡単にアクセスできます

健康運動指導士・ 竹田薫さんからのアドバイス

健康の大敵は1位睡眠不足、2位孤独、3位運動不足と言われています。

週に1～2回「いきいき百歳体操」に参加すれば、身体が楽に動かせるようになります。適度の疲れから夜は良く眠れます。また、仲間と一緒にすることで社会的つながりが生まれ、孤独の解消にもなります。

「いきいき百歳体操」で健康寿命を延ばしましょう！

担当課からのメッセージ

「いきいき百歳体操」をおすすめするのは、確かな効果があるから。週1回、3か月続けると、歩行能力やバランス感覚が改善することが大阪市の体力測定でも実証されました。地域の皆さんが集まる場づくりにもなり、アンケートでは6割以上の方が「気持ちが明るくなった」「知人・友人ができた」と回答しています。何よりも効果を物語るのには、体操を終えた皆さんの笑顔です。

健康課 保健師 神尾直佳



あなたも始めてみませんか？ 健康課へ気軽にお電話ください ☎06-6313-9968

●5人集まれば教室スタート！

お友達や同じマンションに暮らす皆さんと一緒に「いきいき百歳体操」を始めませんか？

5人以上の参加者、場所、椅子、DVDを再生できる機器があれば、どこでも教室を始められます。保健師が、必要な道具の貸出しなど継続的にサポートします。

●2か月間限定 「はつらつ脳活性化教室」のご案内

お住まいの地域にまだ教室のないみなさん、北区保健福祉センターで「いきいき百歳体操」と「脳活性化レクリエーション」を組み合わせた「はつらつ脳活性化教室」にチャレンジしてみませんか？ 週1回、2か月間の教室で楽しく認知症予防に取り組ましましょう。

無料 要申込

☎ 10/27(水)・11/2(火)・10(水)・17(水)・25(木)・12/1(水)・7(火)・15(水) いずれも10:00～11:00

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程変更となる場合があります

📍 北区保健福祉センター（北区役所内）

【対象】お住まいの地域に教室がない北区在住の65歳以上の方で、介護保険を利用していない方

【定員】30名(申込先着順)

【申込】9/6(月)～電話・窓口にて受付

📞 健康課 ☎06-6313-9968 📠06-6362-1099