

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。

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。



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

階段の
昇り降りが
楽になった

杖を使わなくても歩け
るようになった！

お話しできる
仲間が広がった！

みんなと、顔を
合わせられる場
にもなっていていい！

お風呂で汲める
お湯の量が増えた！

お問合せは

港区保健福祉センター
電話： 06-6576-9968

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