

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、座って行う体操です。

「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。

詳しい  
リーフレットも  
あります

## 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。

継続は力！

## 今から筋力ってつくの？

90歳を超えて、筋力・運動能力が上がります！！継続することで、筋力は維持されます。

## かみかみ百歳体操

口腔機能向上させることは、食べることはもとより、唾液の分泌を良くして、むせることや誤えんを防ぎ、肺炎予防にもつながります。

お顔の筋肉を動かすので、表情も柔らかくなります。

かみかみ百歳体操の  
リーフレットもあります

## 参加者の声♪

大阪市では、約250か所の地域で「いきいき百歳体操」に取り組んでおられます。(平成27年9月現在)  
参加者の声を聞いてみました…

体操すると、  
気持ちがいい



お話しできる  
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  
る場にもなっていていい！

杖を使わなくとも歩け  
るようになった！

外出して  
楽しみが増えた！

お風呂で汲める  
お湯の量が増えた！

## いきいき百歳体操を始めるには…?

どこに相談したらいいの?

「自分も参加してみたい」「うちの地域でもはじめてみたい」など、興味のある方は、お住まいの区保健福祉センターの保健師へご相談ください。

何を準備したらいいの?

地域で準備が必要なのは、5人以上の仲間が

週1~2回集える場所 DVDが映せる機器 安定した椅子(ひとり掛け)です。

いきいき百歳体操をこれから地域で始められる場合、DVDとおもりを貸出します。

DVDには「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」が収録されています。

自分たちだけでできるかな…?

始めることに不安があったり、きちんと教えてもらいたい…という地域の方の所へは、リハビリテーションの専門職に来てもらうことができます。

(立上げ時には、打合せに1回・最初の体力測定と運動指導に3回・3か月後1回の計5回派遣します)

