

# いきいき百歳体操

いくつになっても、筋力がアップする適切な運動を行うことで、体力が回復し、元気な状態でいられることがわかっています。

いつまでもいきいきとした生活を送れるよう、地域の皆さんでいきいき百歳体操に取り組んでみませんか？

## いきいき百歳体操ってどんな体操？

- ・おもりを使った筋力運動の体操です。
- ・0Kgから1.2Kgまで6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。
- ・おもりは調整可能なので、筋力に自信のある方も、ご高齢の方も、住民の皆さんが同じ体操を行うことができます。



## 体操の効果

- ・体操を行うと、まず筋力がつきます。
- ・筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。
- ・足の筋力がつくので、転倒しにくい体になります。



### 体操の参加者の声

- ・階段の昇り降りが楽になった
- ・膝の痛みが少なくなった
- ・皆に会えて楽しい！

### お世話役の声

ご近所の皆さんで毎週集まる場になっています。

## 体操は週1回もしくは2回でOK！でも続けることが大切

- ・筋力運動は週に2回程度が良いと言われています。  
(運動を行った後に2日～3日休んだ方が、体操の効果が出やすくなります。)
- ・たとえ3ヶ月間体操をして筋力がついて、次の3ヶ月間体操をやめるとまた元にもどってしまいます。体操を続けることが大切です。

※ いきいき百歳体操を体験してみたい！という方は、裏面をご覧ください。

# いきいき百歳体操 体験会のご案内

## 1. 体験会までの流れ

- ①「皆で体操を体験してみたい！」という人は、高齢者・地域福祉課にご連絡ください。
- ②担当者との日程を調整し、申込書を提出してください。
- ③体験会当日までに、下記の準備をお願いします。

### <体験会当日に必要なもの>

- ・会場の準備
- ・お茶など水分補給できるもの
- ・背もたれ付きの椅子(参加人数分)
- ・会場により、上靴(スリッパ不可)

## 2. 体験会当日の流れ

※体操や講話の時間は、ご要望に応じて変更できます  
いきいき百歳体操の紹介と、体操の体験を行います(約60～90分)

### <内容>

- ① 高齢者・地域福祉課の話「いきいき百歳体操のご紹介」(約20分～)
- ② いきいき百歳体操の体験(約40分～)

### <問合せ先>

〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000番地  
加古川市役所 高齢者・地域福祉課  
電話:079-421-2044(直通)



<体験会の後に、地域でいきいき百歳体操に取り組むには>

「地域で体操をしたい！」という人がおおむね10名以上集まり、下記の必要事項を満たせば  
高齢者・地域福祉課に申込書を提出してください。

### 必要事項

- ① 週1回(もしくは2回)実施できる
- ② 体操を3ヶ月以上継続できる
- ③ 地域の人誰でも参加できる
- ④ 必要物品が準備できる

### <必要物品>

- ① 血圧計
- ② DVDが見れる機材
- ③ 背もたれ付きの椅子(参加人数分)

★体操の初回4回は、高齢者・地域福祉課の職員が伺います。

5回目以降は、住民の皆さんが主体となって、協力しながら体操を継続していきます。

★3ヶ月後も体操を継続されている地域には、正しい方法で体操が行われているかの確認や、住民の皆さんが体操を続けられるよう、定期的に伺います。