

地域の仲間とはじめてみませんか？

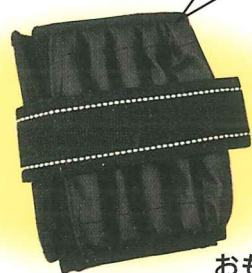
いきいき百歳体操

いきいき百歳体操ってどんな体操？

おもりの入ったバンドを手首や足首につけて椅子に座りながら行う体操です。

おもりの重さは調節でき、その人の筋力や体力に合わせて安全に行うことができます。

おもりを使って
体操します



おもりバンド

～実施の流れ～

いきいき百歳体操教室…保健師が出向き、皆さんと一緒に体操を行います。**週1、2回（計4回）**

教室終了後は…地域の方で体操を継続して実施してください。**週1、2回**



◆ 対象グループ

週1回～2回の教室終了後も地域において週1回～2回継続して取り組む意欲のあるグループ。（少人数でも実施可能。）ご近所同士、数名のグループでやってみたいという方も大歓迎です！

◆ 会 場 椅子を使って運動できる会場をグループで準備してください。

◆ 必要物品 椅子、テレビ、DVDプレーヤー等。
※おもりはグループへ市から貸し出します。

◆ そ の 他 開始予定1ヵ月前までにご相談ください。

お住まいの地域に活動グループがある場合には、ご紹介させていただくこともできます。お気軽に下記までお問合せ下さい。

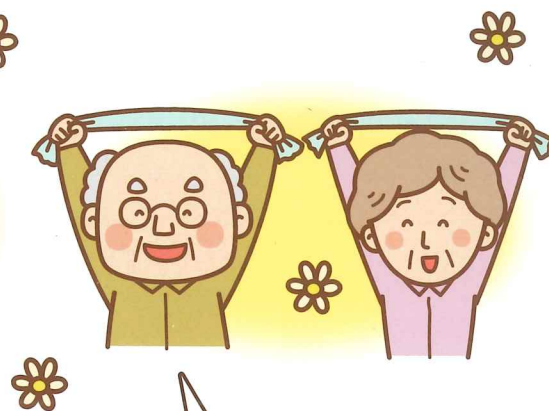
体操参加者からはこんな声を聞いています



長い時間歩いても
疲れなくなった。



みんなと一緒になら
続けられるわ。

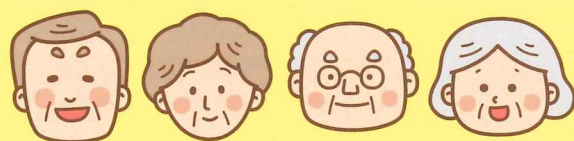


週 1、2 回外に出ることで
生活にハリが出た。

週 2 回続けることで筋力の維持向上が図られます。足腰が弱っている方も、自身の体調に合わせて筋力づくりが行えます。

高齢になり、足腰が弱る、家事ができにくくなる、徐々に介護が必要な状態に近づくことを **フレイル** と言います。

フレイルは、3つの種類があります



①身体的フレイル

筋力低下など、身体機能が低下することで起こる。

②栄養・オーラルフレイル

口腔機能の低下、高齢になりたんぱく質が不足することで起こる。

③社会的フレイル

加齢に伴って、社会のつながりが希薄になることで生じる。

いきいき百歳体操は、フレイル予防に取り組むことのできる体操です。

①運動

いきいき
百歳体操で
筋力を
つける。



②オーラルフレイル

かみかみ
百歳体操
でお口の
健康を保つ。



③社会参加

週1回体操に参加することで閉じこもりを防ぐ。他者との交流を通じて、認知症予防ができる。

