

**筋力運動！仲間！会話！笑顔！**



# 「いいきい百歳体操」に 元気に取り組んでいます！

「年をとるにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか？奈義町では、「いいきい百歳体操」で体力をつけ、いくつになっても元気でいいきいとした生活を送れることを目的に、「いいきい百歳体操」の普及を推進しています。「いいきい百歳体操」は、週に1回40分間、重りを付けて筋力運動をすることで効果が現れます。運動ばかりでなく仲間との楽しい会話や交流が認知症予防につながります。

奈義町では、現在15地区が「いいきい百歳体操」に取り組んでいます。  
年に1回いいきい百歳体操交流会を開催しています。



# いきいき百歳体操



## いきいき百歳体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。0 kg～2.2 kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

## 体操するとどうなるの？

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。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

## 毎日体操するの？

いいえ、筋力運動は週1～2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2, 3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた。

足がウンと上がるようになって、つまずかなくなった。

等等、効果を実感した声が聞かれます。

**みんな笑顔！！**

**みんな体操！！**

杖なしでも歩ける♪