

筋力運動！ 仲間！ 会話！ 笑顔！

「いきいき百歳体操」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、「いきいき百歳体操」で“体力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活が送れることを目的に、「いきいき百歳体操」の普及を推進しています。「いきいき百歳体操」は、週に1回、40分重りをつ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13地区が「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。



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。0kg～2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、イス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、つまづかなくなった。

などなど、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♪