

**筋力運動を学び、取り組もう！**

# 「いきいき百歳体操」を やってみよう！



「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」と思っていないですか？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を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。身近な場所に体操の集まりを作りたい方は、社会福祉協議会まで連絡ください。

人数：5人以上

会場：コミュニティーハウス・公会堂・集会所・個人宅 など

必要時間：週1回 約1時間

必要な物：血圧計・椅子・CDデッキ⇒ご用意ください。

重り・童謡のCDと歌詞の表・いきいき百歳体操のファイル

⇒役場（地域包括支援センターが貸し出します）

サポート：最初の4回は、生活支援コーディネーター等が、体操の方法などを指導します。

申込先：奈義町社会福祉協議会（生活支援コーディネーター 植月） 電話：0868-36-6363

# 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♪