

みんなで

いきいき

いき

百

歳

体操

Q. 百歳体操ってどんな体操？

A. 筋力向上を目的とした体操です。

いきいき百歳体操は、シニア世代の筋力向上を主な目的として、高知市で考案された体操です。

DVDで体操の映像（30分～40分間）を見ながら、椅子に座って行うゆっくりとした体操なので、体力が低下している方、体力に自信のない方など誰でも行うことができます。

自分の体力に合わせて、手首や足首におもりを装着できるので、みんなで一緒に実施できます。

Q. どんな効果があるの？

A. 筋力がついて日常の動作が楽になります。

立ち座りや階段の上り下りが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぎます。



【お問い合わせ先】

五條市役所 介護福祉課

地域包括支援センター ☎22-4001（内線309） ・ 25-2640

8:30～17:15（土日祝日を除く）

Q. 毎日やっても大丈夫？

A. 週に1～2回が理想的です。

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日、筋力運動を行うと筋肉を休ませることができないため、疲労が蓄積します。また、間隔をあけすぎると効率的に筋力がつきにくいと言われています。

Q. 百歳体操を実施するには？

A. ①65歳以上の方を中心とした5人以上のグループで行うこと。

②週1回、3か月以上、継続して自主的に行うこと。

③集会所などの身近な場所で、テレビ・DVDプレーヤー・背もたれ付き椅子が準備できること。

★市が活動を応援します！！



①立ち上げから3か月間支援します。

②体操開始に必要な体操用DVDやおもり等を提供します。

③継続して実施するグループには、健康運動指導士等の専門職による支援を行います。

参加者の声

- ・身体が軽くなって動きやすくなった
- ・立ち上がりや階段の昇り降りが楽になった
- ・人と話す機会が増えて楽しい

など

