



新温泉町 いきいき百歳体操とは？ どんな体操？ 効果は？



運動には重りを使用して行います

椅子に腰をかけて準備体操・筋力運動・整理体操を行います

いきいき百歳体操は高知市で考案された体操で、全国各地で取り組まれており、介護予防効果は立証されています。筋力運動では0kgから2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、DVDを見ながらゆっくりと手足を動かします。

「いきいき百歳体操」は筋力がつきます

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。



《 体操に参加された方の声 》

みんなで楽しく
いき百歳体操
気持ちいいよ！

身体の変化

- ・体の動きが軽くなった
- ・ズボンが立ったまま履けるようになった
- ・椅子からスーと立ち上がれるようになった
- ・足が軽くなったように思う



気持ち・生活の変化

- ・人に会える、気分が晴れる
- ・皆と一緒に体操して楽しい
- ・気分がよくなった
- ・散歩する機会が増えた

(※参加者の個人の感想です)



各地区で週1回、曜日や時間は様々

誰もが気軽に参加できるように地域の公民館などで行われています。
区長、すこやかクラブの会長、体操サポーターが中心となって行っています。

★ ★ ★
IKI-100



【お問い合わせ】 TEL 0796-82-5623



新温泉町地域包括支援センター

新温泉町浜坂 2673-1 (新温泉町役場 福祉課内)

■ QRコードから「いきいき百歳体操」の詳細がご覧いただけます→

