



いきいき百歳体操

《活動支援講座のご案内》

いきいき百歳体操ってどんな体操なの？



いきいき百歳体操はおもりを使った筋力運動の体操です。
手首や足首に 0~1.2kg まで段階調整可能なおもりをつけ、DVD の映像を見ながら、イスに座って腕やひざの曲げ伸ばし、イスからの立ち上がり運動などを行います。簡単な動きを繰り返す 30 分程度の体操で、無理なく取り組みます。
日常生活で必要とされる動作（物を持つ・立つ・歩く）に必要な筋力をアップします！

体操を続けるとどうなるの？



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、バランス力や踏ん張る力が高まり、転倒しにくくなるので、ケガを防げるようになり、動作に自信がつきます。

いきいき百歳体操にはこんな魅力があります。



筋力がつきます！
何歳からでも始められます！
週 1~2 回が効果的！
自分の体力に合わせて体操できる！
仲間と一緒に長く続けられる！

90 歳以上でも始められます！
筋力運動を継続することで、筋力を維持や向上することができます！

活動支援講座の内容

ステップ1

週1回、連続4回(1か月間)専門職が、しっかりと指導します。

所要時間 毎回1時間半程度 1回ごとに段階を追いながら体操を行います。

1回目：血圧測定・体力測定・体操・保健師の話・アンケート

2回目：体操・保健師の話

3回目：体操・保健師の話

4回目：体操・保健師の話・DVD貸出
次回フォロー講座の案内

活動支援講座の間、おもりやDVD等の機器類は市から貸し出します。活動支援終了後は個人またはグループでご用意ください。

フォロー講座の内容

ステップ2

活動支援講座1回目の終了から3か月後に実施します。

所要時間：1時間半程度

内容：体力測定、アンケート実施

専門職が体操動作の確認や活動の状況をおうかがいします。

活動開始6か月までは3か月毎に実施します。以降は半年毎に実施。

問い合わせ先 吹田市高齢福祉室支援グループ 介護予防担当
電話：06-6170-5860(直通)