

いきいき百歳体操



のご案内

90歳をこえていても
はじめられます！

いきいき百歳体操は、何歳からでも、
体力をつけることができます！

どんな体操？

おもりを使った筋力トレーニングのプログラムです。

0kg～2kgまで10段階調節可能なおも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ます。

簡単な動きを繰り返す30分程度のプログラムで、無理なくとりくめます。

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、動作に自信もつきます。

杖なしでも歩け
るようになった

足が上がるようにな
って、つまづくこと
が少なくなった



膝の痛みが軽くなっ
てきた

イスから立ち上がるの
が楽になった

ご近所どうし、お友達どうしなど、集まって『いきいき百歳体操』に取り組む自主グループをつくりませんか？

身近な場所に集まってみんなで楽しくやれば、長続きし、効果が上がります。吹田市では、自主グループづくりをサポートします。

5人以上集まればご相談ください！（グループの半数以上の方が65歳以上であれば、全員が高齢者でなくてもOKです）

『いきいき百歳体操』出前講座

「どんな体操か知りたい！」

「試しに1回やってみたい！」

1時間程度。会場（人数分の椅子が必要）をご用意ください。

必要な機器（DVD等、おもり）をお持ちし、説明と指導を行います。

『いきいき百歳体操』活動支援講座

「続けてやっていきたい！」

「続けてみて効果が出るのが楽しみ！」

<条件>

- ①会場や機器を用意し、1週間に1回以上、グループで集まって体操をする
- ②3か月以上継続して取り組んでいく

<内容>

会場（人数分の椅子とDVDプレーヤーが必要）をご用意ください。

DVDは市からお渡しできます。

おもりは、最初の1か月程度は市からお貸しすることができます。

（その後は、グループまたは個人でご用意ください）

市から定期的に体操指導・体力測定にお伺いします。

<問い合わせ先>

吹田市福祉部高齢福祉室 地域包括ケア推進グループ

電話：06-6384-1339（直通）



平成28年9月作成