



いきいき百歳体操

活動支援講座のご案内

いきいき百歳体操の魅力について

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！



いきいき百歳体操ってどんな体操なの？

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、その場で足踏みをしたり、腕やひざの曲げ伸ばしをします。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！

市内155のグループ
約2,700人が
取り組んでいます
令和3年2月末時点

全国42都道府県
約9千か所で
行われています

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、動作に自信がつかます。



参加者の声

- ◆階段の昇り降りが楽になった！
- ◆杖を使わなくても歩けるようになった！
- ◆椅子からの立ち上がりが楽になった！
- ◆いままでよりも長い時間歩けるようになった！
- ◆腰や膝の痛みがやわらぎ、医療機関へ通院する頻度が減った！
- ◆継続することで、開始当初と比べて、参加者の表情がいきいきと、笑顔が増えて、雰囲気も明るくなった！



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・

フォロー講座の案内

活動支援講座の間は、おもりは市から貸し出します。その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

専門職がきちんと体操できているか、動きの確認を行います。

次のフォロー講座は3か月後、その次は6か月後、以降は半年毎に実施。

(例：4月1日に活動支援講座1回目を実施した場合。フォロー講座は、7月上旬、10月上旬、4月上旬、10月上旬となります。)

ステップアップ講座について

ステップ3

ご希望に応じて、1年後のフォロー講座から利用できます。

- 利用可能なメニュー**
- ①いきいき百歳体操スペシャル版
 - ②吹田はつらつ体操
 - ③吹田かみかみ健口体操
 - ④吹田きらきら脳トレ体操

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)