

# 百歳体操ってこんなにいいじゃん

みんなで一緒に元気になる

## いきいき百歳体操とは・・・

- ①アメリカ国立保健所・老化医学研究所推薦の5種類の体操
- ②椅子を使用し、DVDを見ながら重いをつけて、約30分運動
- ③週1回継続することで身体機能の維持・向上  
(筋力・バランス・柔軟性の向上)そして、基礎代謝の向上、骨粗しょう症予防、認知症予防など **“いいことづくし”**

## 百歳体操の効果は・・・

- ・杖あり歩行が杖なし歩行になった
- ・立ったままスボンの脱ぎ履きができた
- ・起き上がりが楽になった
- ・みんなが元気になるのを見られて楽しいと気持ちが明るく
- ・百歳体操をきっかけに、みんなと会えるようになった



- 😊みんなと会って、社会参加につながる！
- 😊元気で生き生きした暮らしができる！

## 百歳体操実施の条件・・・

### ●必ず週1回開催すること

それ以下の頻度では効果が低い<sup>ため</sup>

### ●3人以上集まること

家で1人での運動は続かない

### ●準備は自分達でする

“重い”はお試し期間(3か月まで)貸出できる

### ●健康管理も自分達で

血圧測定や体温測定をする 介護予防手帳に記入する

## ～R5 百歳体操のようす～



☆ 問い合わせ・申し込み先 ☆

笛吹市役所 長寿支援課 長寿支援担当  
保健師まで

電話:055-261-1902