



坂原集落
(坂原公民館)

お近くの
集落公民館等で
毎週
1~2回



五月田集落
(いろはかん)

筋力アップ
転倒予防
仲間づくり

笑顔で歳を重ねよう！
—— 地域で ——
**いきいき
百歳体操**
地域のかたが気軽に通える場所で、毎週1~2回
自分自身にあったおもりをつけて行う
健康トレーニングをはじめてみませんか。



那岐駅舎
森のミニデイ
(JR因美線 那岐駅舎)



やまがた森のミニデイ
(山形共育センター)



森のミニデイ
土師の里
(旧土師小学校)



森のミニデイ
杉の郷
(ひまわり会館)

半年ごとの
体力測定や
初回の
運動指導も
サポート！



森のミニデイ
どんぐりの郷
(どんぐりの館)



お問い合わせ

智頭町地域包括支援センター

智頭町大字智頭1875番地
TEL. 0858-75-6007



いくつになっても、筋力アップ運動を適切に行うことで、体力が回復し、元気な状態を保ち続けることができます。地域の皆さんで「いきいき百歳体操」に取り組みませんか？

Q.百歳体操ってどんな体操？

A.筋力向上を目的とした、無理のない体操です

高齢者の筋力向上を主目的として、平成14年に高知市で考案された体操です。重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。負荷を0~2.1kgまで200g単位で調整ができ、一人ひとりの体力に応じて無理なく効果的に筋力をつけることができます。



いきいき百歳体操をするのに必要なイスやDVDプレーヤー等の備品準備支援もサポートします。

Q. 毎日やっても大丈夫？

A.週に1~2回が理想的

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下し、回復時に筋肉がつかます。毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませられず、疲労が蓄積してしまいます。逆に間隔を空けすぎても筋肉がつきにくくなると言われています。そのため週1~2回運動を行うことが理想的です。

Q.どのような効果があるの？

A.筋力がつき動作が楽になります

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また転倒しにくくなるので、骨折や寝たきりになることを防ぐことができます。

参加者のみなさんの声

坂道や階段の上り下りがラクになりました。



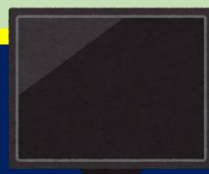
歩いているつまずくことがなくなりました。



起き上がりや寝返りがしやすくなった。

おためし体験をしてみませんか？

地区や集落で仲間を集めて週1回・3か月以上続けられるグループにDVDディスクと重りを貸し出します。ご希望の方は地域包括支援センターまたは生活支援コーディネーターへご連絡ください。既存の団体やふれあいサロンでもOK！



テレビモニター



DVDプレーヤー
(またはパソコン)

背もたれのある椅子



体操できるスペース