

# いきいき百歳体操

## 始めませんか



『いきいき百歳体操』ってどんな体操??

1. グループで映像を見ながらゆっくりと行います。
2. 体操時間は約30分~45分です。
3. 椅子を使って行うので安全です。
4. 筋力がついてきたら、おもりを使います。  
(おもりは自分で調整可能!)
5. 準備運動、筋力づくり運動、整理運動で構成されていて、  
バランス運動や柔軟体操も含まれています。

週1~2回続けたら  
筋力upするんじょ



『いきいき百歳体操』の効果

筋力がつく

身体が軽くなる

動きが楽になる

転倒しにくくなる

寝たきりを防ぎ  
人との繋がりも増える

フレイル予防

人との繋がりは、心身の健康、健康寿命の延伸に大きく影響するんだよ!



『いきいき百歳体操』ってどうやって始めるの??

- 3人以上のグループを作る
- 映像を映すテレビ,DVDプレーヤーの確保 (DVDプレーヤーは貸出できます)
- 実施場所は、徒歩や自転車でいける身近な場所を確保(老人憩の家など)
- 初回は理学療法士が出向き,目的や効果,運動方法を教えてくれる  
(始まってから1か月以内にInBody測定と体力測定をする)

