



いつまでもいきいきと健康に

いきいき百歳体操を始めてみませんか

要介護状態になることなく、未永く自立した生活を送るためには、健康な体づくりが不可欠です。

今回は、高齢者の健康づくりとして徳島市が推奨している「いきいき百歳体操」をご紹介します。運動習慣を身に付け、体力を維持し、いつまでも若々しく、自分らしい生活を送りましょう。

いきいき百歳体操とは

高知市で発祥した介護予防の体操で、重り付きベルトを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら、椅子に座ってゆっくりとしたペースで動かす簡単な運動です。

一人一人の筋力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力やバランス能力、柔軟性を高めることができます。

継続して筋力アップ

この体操は何歳から始めても、継続することで効果があることが分かっています。

体操は1週間に1～2回行います。体操後は2～3日休むこと

で、筋肉の疲れが取れて筋肉が付きやすくなります。

1カ月以上続けると、日常生活に必要な筋力が付き、体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、寝たきりになることを予防します。



仲間づくりの場としても最適

いきいき百歳体操は市内各地区で教室を開催しています。教室に参加することで、一人ではなかなか続かない運動も、楽しく継続できます。また、体操のあとは教室の参加者とお茶を飲みながら語らいのひとときを設

けたり、趣味の活動を一緒に行うなど、体操以外の交流の輪を広げることができ、日常生活がより充実したものとなります。



みんなと一緒にいきいき百歳体操を楽しみ、体と心を健康に、いつまでも元気な生活を送りましょう。



見学！いきいき百歳体操教室 昭和公民館 11月15日



参加者の声

昭和公民館では週2回（月曜10：00～・金曜15：00～）教室を開催しており、登録者数は101人です。

この日の参加者は18人。ゆっくりとしたリズムで「1・2・3・4」と声を合わせて足を上げ「5・6・7・8」で足を下げる。参加者は真剣な表情でDVDを見ながら体操に取り組み、40分ほどの体操を楽しんでいました。

2年前に老人会の人に体操のことを教えていただいて、田中さん今は週2回参加しています。徐々にではありますが、筋力も付いてきたようで体調もすこぶる良いです。



いきいき百歳体操を始めるためには

■とりあえず体験したい

理学療法士による体操効果の説明と体操指導を受けながら、楽しく行う体験イベントを定期的で開催しています。参加は無料、申し込み不要です。お気軽にお越しください。

【日時】 毎月第3水曜日
10：30～12：00

【場所】 イオンモール徳島1F
UZUコート

【定員】 30人程度



※運動しやすい服装でお越しください。

■体操教室に参加したい

現在、徳島市内各地区で29グループが教室を開催しています。教室に参加したい、体験してみたい人は、希望にあった教室を紹介しますので、市役所南館1階高齢福祉課までお問い合わせください。

■体操教室を始めてみたい

参加できる教室がない、気の合う仲間と始めたい。徳島市では、そんな皆さんをサポートしています。開催には、次の条件などがあります。

【開催条件】

①市内在住65歳以上のメンバー5人以上

のグループ

- ②週1回以上開催し、3カ月以上継続
- ③会場や椅子、テレビ、DVDプレーヤーなどを準備できる

【サポート内容】

- ①DVDの無償貸与
- ②講師の派遣
- ③定期的な体力測定など

※興味がある人は、まずご相談ください。



この事業は公益社団法人徳島県理学療法士会のご協力を得て運営しています。

いきいき百歳体操について、ご不明な点は、市ホームページをご覧ください。高齢福祉課までお問い合わせください。



【問い合わせ先】 高齢福祉課 (☎621-5574)