

いきいき百歳体操

何歳からでも体力をつけることができます！

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていないですか？
「いきいき百歳体操」で“体力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

★いきいき百歳体操はどんな体操？

おもりを使った筋力運動の体操です。
片手 0～500g までの 5 段階に調節可能なおもりを、手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。



★体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。



★毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週 2 回程度でいいと言われています。
1 回運動をしてから 2、3 日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋肉がつきやすくなります。

★参加者の声★

- ふらつくことが減った！
- イスからの立ち上がりが楽になった！
- 足があがるようになってつまずかなくなった！
- 散歩の時に休憩する回数が減った！

●お問合せ先●

西都市役所 健康ほけん課
高齢者支援係
電話：32-1028