

～みなさんが、みなさんで行う体操～

# 宍粟市いきいき百歳体操

## 【対象者】

65歳以上の高齢者（宍粟市にお住まいの方）

\*効果が出やすいのは、虚弱な高齢者、軽度認定者など  
歩行が不安定になった、よくつまずく、  
歩くとすぐに疲れるなどの状態の方

## 【内 容】

- ①手足に重りをつけて筋肉に負荷をかけて筋力とバランス能力を高める。
- ②重りは0 kg～2.2 kgまで11段階に自分で調整できます。
- ③DVDを見ながら、準備運動・5つの筋力運動・ストレッチの体操を約30分かけて行います。
- ④週に1～2回以上体操します。

## 【メリット】

- ① 週1回この体操を続けることで筋力の維持・向上ができる
- ② 正しく行えば体操によるケガの危険性が低い

## 【必要物品】

テレビ・DVDデッキ・イス・重り・DVD

【教室を始めるための条件】：みなさんが自分たちでしてもらうこと！

週1回、参加者みんなが会場に集っていきいき百歳体操を3か月間続ける

- ①会場を確保する
- ②参加者が5人以上集まる
- ③テレビ・DVDデッキ・イスの準備ができる
- ④教室の運営は参加されるみなさんで行なう

## 【市が手助けすること】

- ①体操に必要なベルト・重り・DVDの貸し出しをする
- ②開始から4回は保健師等が指導に出向く
- ③開始時・3か月目・6か月目と定期的に体力測定や問診をする
- ④開始時には、手帳など記録に必要な書類を配る
- ⑤参加者には特典（ポイント）あり