

始めてみませんか？

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは？

健康でいきいきとした生活を送れるよう開発された体操です。
効果を実感している方も多く、全国各地で実施されています。

どんな体操？

地域の会場に集まって、テレビ(DVD)を見ながら、椅子に座って行う簡単な30~40分の運動です。
慣れてきたら、手足におもりを付けます。



準備体操→筋力運動→整理体操の順に行います。

掛け声に合わせて、腕を上げ下げ、立ち座り、足を上げる運動などをします。

現在、御坊市内の14カ所で実施中！！

今まで近所付き合いなかったけど、
集まるようになって
地域のつながりも深まったよ。

やっぱり続けてたら体動きやすいよ。
椅子からの立ち上がりとか
階段とか楽になったわ。

気分も明るくなるわ。
みんなとおしゃべりするのも
楽しみにしてるんよ。



1人やったら続かんけど、
みんなで作るから
楽しく続けられてるよ。

いきいき百歳体操の実施・運営は地域の皆様自身となりますが、
地域で体操を始めたい場合、地域包括支援センターのスタッフがサポートします。
体操を始めるまでの流れは裏面をご覧ください。

御坊市地域包括支援センター ☎ 23-5851

◆◇御坊市でいきいき百歳体操を始めるまでの流れ◇◆

① 一緒に行く仲間を集める。

週1~2回、5人以上(人数は要相談)での実施を勧めています。



② 実施する場所、曜日や時間を決める。

「近所の会場でやろか!」「私家でやろうよ!」等、
自分たちが集まりやすい場所でOKです!



③ 使用する物を準備する。

市役所から、体操で使用するおもりとDVDを貸し出します。
体操を行うための椅子、テレビ、DVDデッキは皆様でご準備ください。
※購入等に関する補助はありません。



④ いよいよスタート!!!

実施に当たっての決め事のお手伝いや開始時の体力測定、
正しい体操を行うための注意点等、必要に応じて支援させていただきます。

地域包括支援センターや在宅介護支援センターのスタッフ、理学療法士などの専門職がサポートさせていただきます。専門職のサポートは開始から5回程度です。

やってみたいけど
どこでやろう?
テレビはどうしよう?

やってみたいけど
腰悪いし、膝も痛いし…
迷惑かけてしまわんかな?

?

いきいき百歳体操って
実際にはどんなものなんだろう?

隣のおばあちゃん誘って
やってみたいけど、どうしよう?



まずはどんなことでもご相談ください!