

# いきいき百歳体操

高齢者の体力づくりと集いの場をあなたの地区に！

いきいき百歳体操に取り組む地区やグループを募集します！

## 【いきいき百歳体操とは】

- ・高齢者の筋力アップを図る体操。重さを0～1.2kgまで調整できるおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと体を動かすことでいくつになっても自立した生活を送れることを目指します。
- ・週1回地区の会場に集まって、継続して自主的に体操するので、地区の仲間が集う居場所づくりにもなります。

## 【南アルプス市での広がり】

南アルプス市では、現在十数組のグループがいきいき百歳体操にとりこんでいます。参加者からは、室内で杖を使わなくなった。体が軽くなった。血圧が安定した。茶碗を立て洗えるようになった。みんなと会えるのが楽しみなど体操の効果が聞こえはじめています。

## 【体操をはじめるにあたり市からのお手伝い】

体操に興味のあるグループへ事前に説明会を開催し体操の内容、実施方法について詳しくご案内します。

体操を始めるグループへは、①体操のDVD、おもり、バンドの貸出し。②体力測定、体操の技術支援を行います。

## 【条件】

- ・週1回以上体操し、3か月以上継続する。
- ・ご近所の高齢者が誰でも参加できる。
- ・参加者5名以上（代表者と2名以上の協力者を決める）

## 【グループで準備するもの】

- ・会場、人数分の椅子、DVDを見る設備、血圧計

申込み、お問い合わせ 介護福祉課 高齢者福祉担当 282-7347