



何歳でも
筋力は若返り
が可能です！

はじめてみませんか？

まずは
お試だけでも
OKです！



いきいき百歳体操

どんな体操？

おもりを使った筋力運動の体操です。重さの調整が可能なおもりを、手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。DVDで説明を見ながら行うので、動きを間違える心配もありません。山口市内では、すでに100箇所以上の通いの場で実施されています。

体操講師が活動をすべて無料でサポート！

- 専門職による体操の指導、活動の自主運営支援
- 会場へ DVD(またはCD)、専用のおもりバンド等の貸与
- 定期的な体力チェック



百歳体操のメリット（参加者の声から）



**体力がつき
体を動かしやすくなる**

- ・歩く速度が増したり、歩きやすくなったと感じる人が多くなった。
- ・参加者のほとんどの方が元気になった。
- ・体力チェックで、明らかに脚力が増した人が出てきた。



高齢の方、体の弱い方でも実施が可能

- ・足腰の弱い人にはとてもよかった。
- ・杖を使用していた人が、体操に参加することによって、杖がいなくなった。
- ・ソファから立ち上がるのが楽になった。
- ・階段の昇り降りができるようになった。



健康づくりのみでなく、地域の仲間づくりになる

- ・仲間が増えるにつれて気持ちが明るくなり、笑い声が多くなった。
- ・これまで地域内で交流が少なかった人も楽しみにして来られ、会話が増えた。
- ・特に一人暮らしの方が外に出て、みなさんと交流の場ができた。
- ・口コミで近所の人を誘って、参加する人が多くなった。

詳しくは裏面へ

実施するための条件

1



65歳以上の方を含む
5人以上のグループ

2



DVD デッキ、テレビ、
(または CD デッキ)、
椅子、血圧計が用意できる

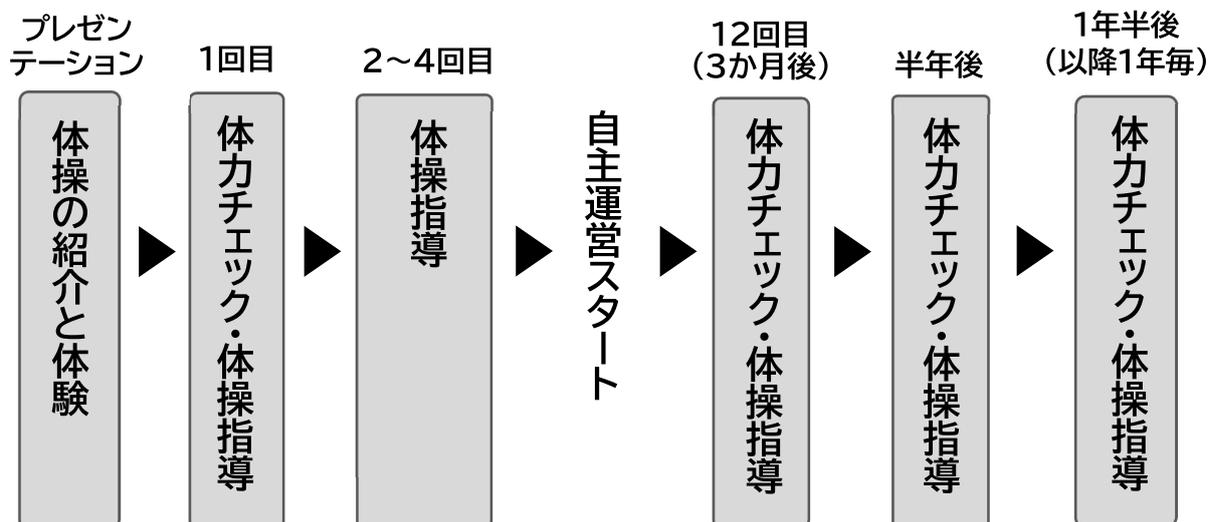
3



週1回集まり、3か月
以上続けられる

※「どんな体操か知りたい」「一度体験をしてみたい」という方には、『体操の紹介と体験(プレゼンテーション)』を行います。まずは、お気軽に下記まで御相談ください。

サポートの流れ



※体操の頻度は週1回、サポートがない回次は自主運営です。



皆さんの活動が効果的に続けられるよう、導入及び継続サポートを体操講師(介護予防に関する専門職)等が行います。

よくある質問

Q.週1回行わないとだめですか？

体操の効果を出すため、週1回の活動を推奨しています。

適切に体操を実施すれば、90歳を超えても、筋力・運動能力は向上することが分かっています。

Q.会場はどこでもよいのですか？

長く継続できるよう、参加者のみなさんが歩いて通える場所が理想的です。公共施設のみでなく、体操ができるスペースがあれば、どのような会場でも OK です。

お問い合わせ

山口市基幹型地域包括支援センター
TEL083-934-2758 FAX083-934-2647