

地域の仲間と一緒に始めませんか？

体と心の健康のため

# いきいき百歳体操

はじめてみませんか？

熊本県バージョンのDVDを使用します

山鹿市では、現在 22 グループ(R8.3月末現在)、約 200 人の皆さんが元気に楽しく「いきいき百歳体操」を実施しています。

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らすためには、体と心の健康が大切です。楽しみながら筋力をつけ、転倒しない体づくりが期待できる『百歳体操』を始めてみませんか？

## \* 百歳体操とは \*

手首・足首におもりをつけて、約 40 分間椅子に座りゆっくり手足を動かすことで、筋力バランスを高める体操です。筋力が付くことで体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転びにくくなるので、骨折などのけがを防ぎ、寝たきり予防にもなります。



## ◆ 百歳体操の成果 ◆

### \* 鹿本の参加者11人の平均値 \*

	初回	6ヶ月後
◆ 握力(体の筋力)	25.9kg	26.2kg
◆ 片足立位(バランス)	96.1 秒	100.9 秒
◆ 5m歩行(スピード)	4.13 秒	3.6 秒

～ 全員の値が改善しました！ ～



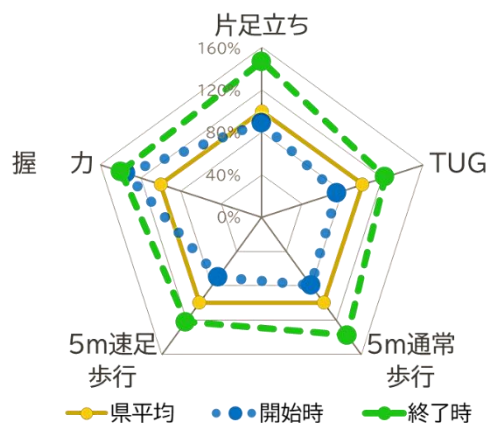
体操をしている様子



評価をしている様子



Aさん  
70代・女性



	片足立位	TUG	5m通常歩行	5m速足歩行	握力
開始時	52.00	11.78	5.87	5.62	29.90
終了時	86.00	7.16	3.40	3.22	30.90

開始時は、バランス・歩行能力ともに、平均値を下回っていましたが、百歳体操を開始して、6ヶ月で平均を上回る結果となりました。

## ◆ 対象条件 ◆

- 65 歳以上で5人以上が集まる、集団や仲間である。
- 集まる場所と DVD プレイヤー、人数分の椅子が確保できる。
- 週1回の集まりを 6 ヶ月以上続けられる。



## ◆ 申し込みから実施の流れ ◆

- ① 会場・DVD プレイヤー・椅子の確保
- ② 山鹿市地域包括支援センターへ電話で申し込み
- ③ 初回、体力測定・実施方法指導
- ④ 3 ヶ月・6 ヶ月・12 ヶ月後、評価と実施方法指導



◎ お申込み・お問い合わせ ◎  
山鹿市地域包括支援センター  
☎:0968-43-1077