

地域の仲間と
一緒に
始めませんか？

いきいき百歳体操

熊本県バージョンの
DVDを使用します

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？

山鹿市では、現在17ヶ所（R5.6調べ）で「いきいき百歳体操」が始まっています。ご近所同士や趣味のグループなどの仲間同士で、公民館等で集まり、定期的に体を動かされています。



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。

◆ 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。
- ※ 参加費は無料ですが、公民館などを借りる場合は別途費用がかかる場合があります。

◆ 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、健康状態の確認・実施方法指導・体操指導・専門職からの助言
- ④ 週1回開始
- ⑤ 3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月時点で、専門職による健康状態の確認と評価



* 鹿本地区での取り組み成果 *

※ 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！ ～



実際に体操をしている様子

初回実施と評価には、地域リハビリテーション広域支援センターと地域包括支援センターの職員がうかがいます。

続けることで、体の改善を実感でき、人と会うことで、気持ちも明るくなり意欲がわいてくると思います。

無理のない体操です。
ぜひご参加ください。



◎ 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