

# いきいき百歳体操の効果

無理なく百歳体操を続けることは、筋力や柔軟性、バランス能力などの運動機能を維持・向上する効果があります。つまり、自分で身の回りのことができる力を保つことや、転倒を予防することができます。ひいては、病気や寝たきりの予防につながります。

## ●参加者の声（アンケートの声）

杖なしで 歩ける  
ようになりました

友人・知人が増え、  
気持ちが明るくなりました

階段の上り下りが  
楽になりました



## <いきいき百歳体操とは？>

いつまでも元気で過ごすことができるように、関節や筋肉が固くなるのを防ぎ、筋力向上や体力づくりを目的とした体操です。準備体操→筋力運動→整理体操の流れで行う約30分～40分程度の軽い体操です。おもりを付けていすに座り、DVDを観ながらゆっくりと体を動かすので、年齢を気にすることなく、体力に自信のない方でも簡単に実施できます。

地域の皆さんと顔を合わせて体操をするので、地域の通いの場にもなりますし、体操を継続することで、心身の健康を保つことにもつながります。

筋肉の衰えを感じる前から、ぜひ参加してください。軽い運動習慣を身につけることで自分の楽しみたいことが、ずっと続けられたらいいですね。

### お問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター  
〒520-2390 野洲市辻町 433 番地 1  
(野洲市健康福祉センター1階)  
TEL 588-2337 FAX 586-3668

中主地域包括支援センター  
野洲市吉地 1131 番地  
TEL 514-7272 FAX 514-7275

# あなたの 地域の 通いの場 野洲市いきいき百歳体操

## ●あなたも参加しませんか？

市内で、**71** 団体 **1346** 名  
が活動しています。(R8.3月末現在)

体力に合わせて“おもり”を使いま  
すが、貸し出しは **無料** です。  
(市から貸し出します。)



定期的に  
**専門職による指導**  
が受けられます。



## ●参加するためには

いきいき百歳体操への参加・見学をご希望の方は、内面の実施団体一覧をご覧のうえ、裏面の野洲市高齢福祉課・地域包括支援センターまでご連絡ください。