

# いきいき百歳体操

いくつになっても運動で体力をつけることができます!!

## Q. いきいき百歳体操とはどんな体操？

A. 重りを使った筋力運動で、0～2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ったまま音楽などに合わせて手足をゆっくりと動かしながら、準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を行うものです。また、体操の最後に、口の運動「かみかみ百歳体操」を合わせて行うことにより、口腔機能の維持向上が期待できます。

## Q. 毎日体操するの？

A. いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが、逆に筋肉が付きやすくなります。

## Q. 体操するとどうなるの？

A. まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が楽になり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。

体操を体験したいかたへの指導や、いきいき百歳体操サポーター養成講座など、地域で継続して行えるように、芦別市地域包括支援センター職員がお手伝いします。

～市内では、以下のサロンで「いきいき百歳体操」を実施しています～

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ・百歳体操 緑幸サロン（本町地区）  | ・百歳体操 桜サロン（上芦別地区） |
| ・百歳体操 溪水サロン（本町地区）  | ・健人サロン（野花南地区）     |
| ・寿会（上芦別地区）         | ・百歳体操 頼城サロン（頼城地区） |
| ・むつみ会（上芦別地区）       | ・新城寿会（新城地区）       |
| ・百歳体操 啓南サロン（上芦別地区） | （平成30年3月現在）       |

体操を体験してみたい!



地域で、始めてみたい!!

このようなときは…

**「芦別市地域包括支援センター（電話 22-1573）」**まで  
ご相談ください!