

いきいき百歳体操に取り組んでみませんか？

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか？
 筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力アップすることができます！
 広島市では、地域介護予防拠点※で行う運動として「いきいき百歳体操」を推奨しています。

市内に
 約1,000か所
 あります。

※ 住民運営の、運動を中心とした介護予防の拠点となる通いの場

いきいき百歳体操

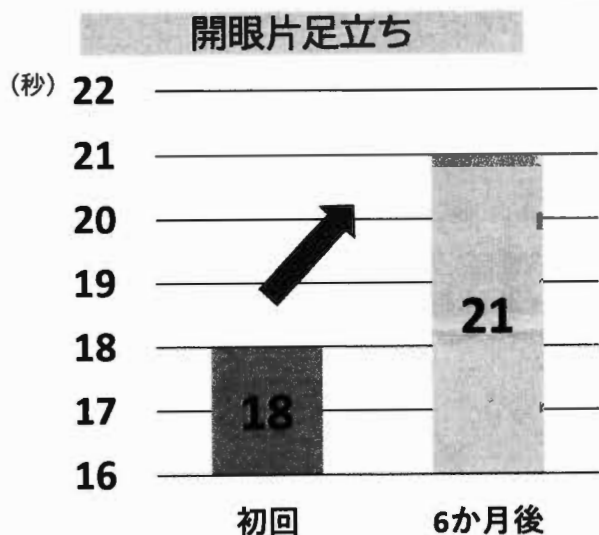
- ・ 重りを使った筋力向上のための体操です。
- ・ 重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。
- ・ ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心です。



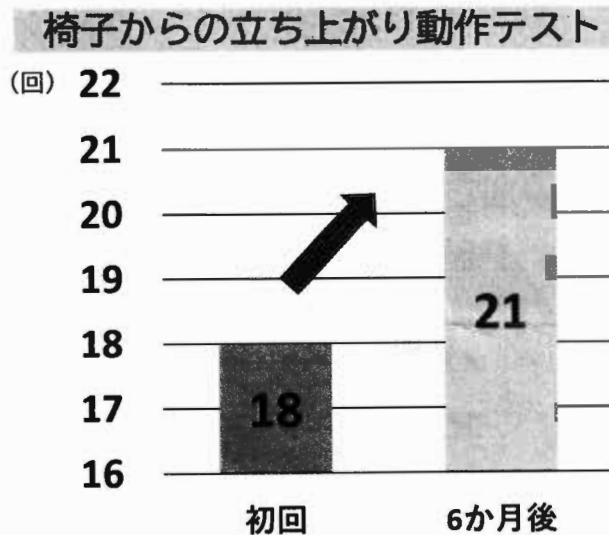
いきいき百歳体操の効果

- ★ 継続することで筋力がつきます。
- ★ 立ち座りや階段の上り下りが楽になります。
- ★ 転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。
- ★ 一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく続けることができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

<参加された方の体力測定結果> (初回、6か月後に測定された212人の平均値)



* 片足立ちの時間を測定します。どれくらいバランスがよいか分かります。



* 30秒間で何回椅子から立ったり座ったりできるかを測定します。足の筋力が分かります。

参加されている方の声

- ・ 坂道や階段が楽になった。
- ・ 腰やひざの痛みが軽減した。
- ・ みんなと笑いながら体操をすることが毎週楽しみ。
- ・ 地域の人と親しくなった。

いきいき百歳体操に参加してみたいという方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。



<参加された方の体力測定結果>の別バージョン

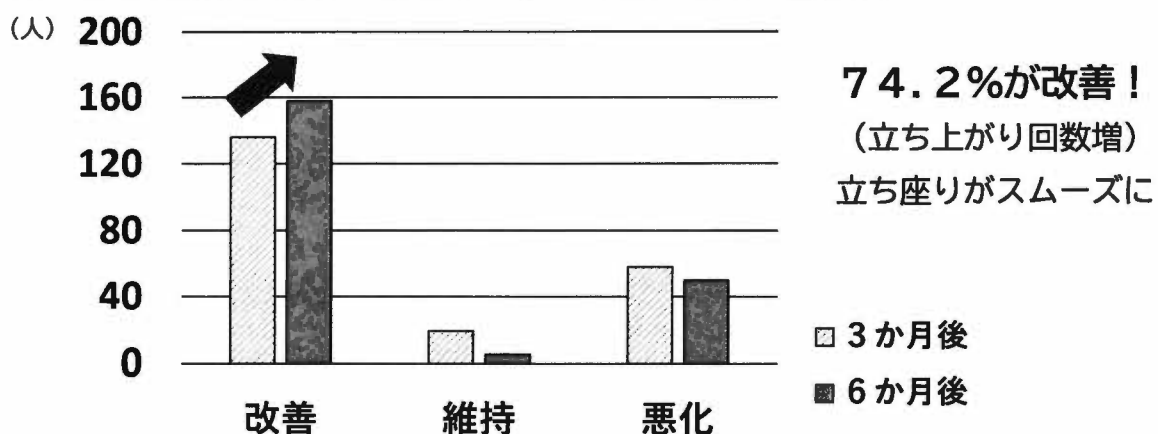
- ・ 1枚目のデータと入れ替え可能（グループ化処理済）
- ・ グラフの内容は変更しないでください。
- ・ 文字やグラフ周辺をクリックして実線の囲み線が現れた状態でコピー、貼り付けをしてください。

（グラフは令和3年3月から令和6年12月までの間に体力測定を実施した方の結果を使用して作成）

1

<参加された方の体力測定結果> (初回、3か月後、6か月後に測定された212人の結果)

椅子からの立ち上がり動作テスト（初回との比較）



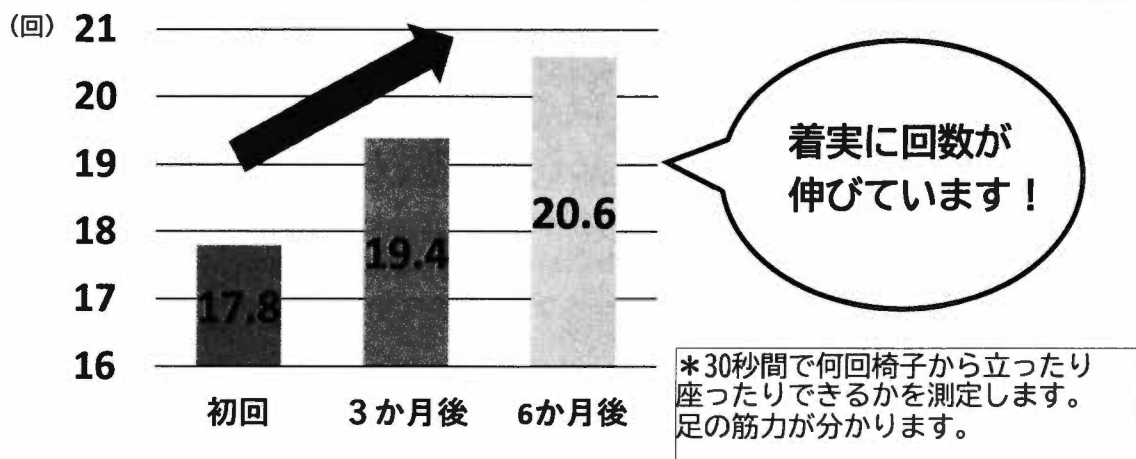
*30秒間で何回椅子から立ったり座ったりできるかを測定します。足の筋力が分かります。

2

<参加された方の体力測定結果>

椅子からの立ち上がり動作テスト

(初回、3か月後、6か月後に測定された212人の平均値)



※「参加された方の体力測定結果」以外の部分は加工して使用していただいて構いません。

(令和7年2月作成)

がんばれ！！カーフ ひろしま百歳体操 いきいき百歳体操

～地域の皆さんで、百歳体操を始めてみませんか？～

体験会を開催します！

場所：就労移行支援 B 型作業所 コッコ
（佐伯区海老園 2-6-21）

日時：令和 7 年 4 月 25 日（金）15:30～16:30

対象者：概ね 65 歳以上の方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、高齢者いきいき活動ポイント手帳



要予約

ご予約は下記の申し込み先へお申し込みください。

五日市南地域包括支援センター（082-924-8051）担当 堀尾

いきいき百歳体操とは？

どれだけすればいいの？

1 回 30～45 分、週に 2 回程度行うのがち
ょうと良い体操です。1 回運動してから 2～3
日筋肉の疲れをとった方が筋力アップになり
やすいと言われています。

どんな効果があるの？

筋力がつくことで、身体も軽く感じるよう
になり動きやすくなります。転倒しにくい身体
づくりを行うことで、骨折や寝たきりになるこ
とを予防できます。

どんな体操なの？

「おもい」を手首や足首につけて、座って行う
運動です。「おもい」はその方の筋力や体力に
合わせて調整することができます。

今から筋力ってつくの？

90 歳を超えても、筋力・運動能力を上げて
いくことは可能です！
継続することで筋力は維持されます。

★お問い合わせ先

五日市南地域包括支援センター（082-924-8051） 担当 堀尾

がんばれ！！カーフ ひろしま百歳体操 いきいき百歳体操

～地域の皆さんで、百歳体操を始めてみませんか？～

体験会を開催します！

場所：海老園集会所(海老園 3-10-9)

日時：令和7年5月19日(月)10:00～11:00

対象者：概ね65歳以上の方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、高齢者いきいき活動ポイント手帳



要予約 ご予約は下記の申し込み先へお申し込みください。

五日市南地域包括支援センター(082-924-8051) 担当 堀尾

いきいき百歳体操とは？

どれだけすればいいの？

1回30～45分、週に2回程度行うのがちょうど良い体操です。1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が筋力アップになりやすいと言われています。

どんな効果があるの？

筋力がつくことで、身体も軽く感じるようになり動きやすくなります。転倒しにくい身体づくりを行うことで、骨折や寝たきりになることを予防できます。

どんな体操なの？

「おもい」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもい」はその方の筋力や体力に合わせて調整することができます。



今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力を上げていくことは可能です！
継続することで筋力は維持されます。

★お問い合わせ先

五日市南地域包括支援センター (082-924-8051) 担当 堀尾