

がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操 いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます!

「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」と思っていませんか?
いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。
※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操?

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。200g～250g刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

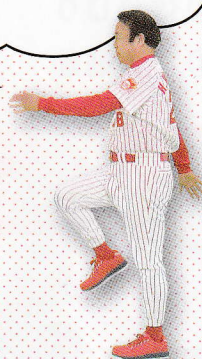
いきいき百歳体操をするとどうなるの?

まず、筋力がつきます。
筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。
また、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。

毎日体操するの?

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筋力がつきやすくなります。

足がよく上がる
ようになって
つまずかなくなった♪



階段の
上り下りが
楽になった♪



※広島市では、平成29年3月にオリジナルDVD「がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操」を作成しました。
オリジナルDVDは、地域包括支援センターの支援を受け、広島市内で週1回以上いきいき百歳体操に取り組んでいるか、今後取り組む地域団体に無料で配付しています。

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
電話 (082) 504-2648 FAX (082) 504-2136

広島市
地域包括
ケアシステム