



いきいき百歳体操



どんな
体操？

○手首や足首にももりを着けて、体を動かす体操です。
おもりは一人ひとりの体力に応じて調整できるので、
無理なく効果的に筋力をつけることができます。
○DVDに合わせて30分程度実施します。

■近所で始めませんか？



市内の80箇所で
活動しています！
(令和6年8月現在)

興味があれば
気軽にご連絡ください

活動支援内容



- おもり・DVDの貸し出し
- 立ち上げ支援4回
- 補助金の助成（上限5万円・条件あり）
DVDプレイヤー・テレビ・椅子など
- 理学療法士による個別相談・体力測定会
- 体操の指導や健康教育、個別相談の実施
- 交流会・サポーター養成講座などの開催

体操の効果

※一介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（羽曳野市第8期計画／2020年）より引用



- 体操に参加している方は介護・死亡率が低く、健康寿命の延伸に繋がります。（上図）
- 体操を続けることで筋力を維持できます。やめると筋力低下の恐れがあります（上記）
- 家事など日常生活の動作が楽になります。
- 転倒しにくくなり、けがや骨折などにより寝たきりになることを防ぎます。