

はじめよう!

百歳体操



どんな体操なの?

- ・おもりを使った筋肉運動の体操です。
- ・1回の運動時間は約30分です。
- ・椅子に座って、ゆっくり両腕を前や横にあげたり、膝を伸ばす運動を行います。

重りを手首・足首に巻いて体操を行います。



体操するとどんな効果があるの?

- ・週に1回継続して行うことで、筋力・体力をつけることができます。
- ・転びにくくなったり、寝たきり予防が期待できます。
- ・物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり動作が楽になります。

フレイルチェック



※フレイルとは年をとるにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態

- 体重が意図しないで減った
- 疲れやすいとよく感じる
- 日ごろ体を動かすことが減った
- 歩くスピードが遅くなった
- 最近力がなくなった



「フレイルかな?」と思ったら

百歳体操に参加してみませんか?

詳しくは介護福祉課へお問い合わせください。

3つあてはまれば「フレイル」

1~2個なら「フレイル前段階」

膝の痛みがなくなった♪

室内で杖を使わなくなった♪

皆に会える事が楽しみ♪