

元気に！楽しく！いつまでも！

厚木市

い

き

い

き

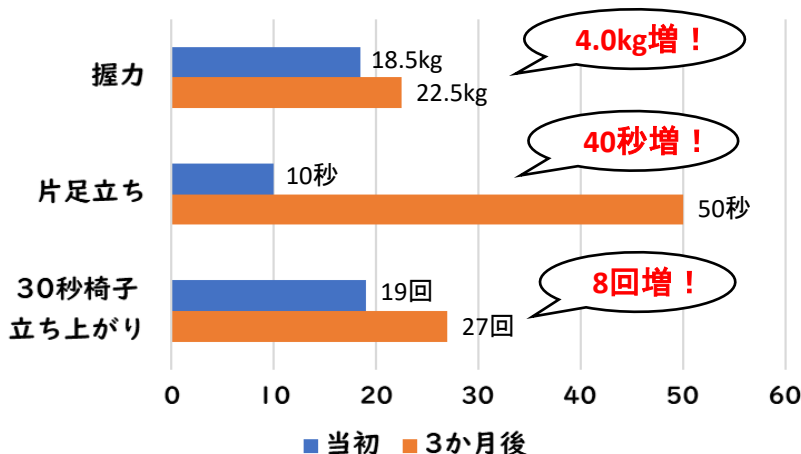
百歳体操

「年だから…」という理由で、やりたいことやちょっと頑張ればできることを諦めたりしていませんか？

「いきいき百歳体操」でいくつになっても元気で過ごせる心と体を手に入れて、いきいきとした生活を送りましょう。

3か月でこんなに筋力が増えた方もいます！

いきいき百歳体操実施後の測定



こんなに筋力アップするなんて、きっと若い方。自分はもう、ねえ...なんて思っていませんか？

実は、こちらは80代後半女性の方の変化になります。

体操自体はシンプルなので、続ける努力さえあれば、変わることができます！



どんな体操なの？

「おもり」を使って行う筋力運動です。DVDを見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

どんな効果があるの？

週1回以上行うことで、筋力を維持・向上でき、転倒や寝たきりを防ぐことにもつながります。

毎日するの？

いいえ。やりすぎはかえって筋肉に負担となるので、週1～2回を目安に継続することをお勧めします。

もう90歳よ？

始めるのに年齢は関係ありません。実際に、90歳を超えてからでも体力をつけることができます！



「いきいき百歳体操」は高知市で20年以上前に考案された介護予防を目的とした体操です。44都道府県594市町村で行われています！（R7.8月現在）

体操を始めるにはどうしたらいいの？

<始めるための条件>

- ①市内在住の65歳以上の方、5人以上のグループで自主的に行うことができること
- ②週1回以上、かつ3か月以上継続して行うことができること
- ③実施会場、椅子、テレビ、おもり等の必要物品が準備できること
- ④市内在住の方の参加希望があった場合は、原則グループに入れてあげること

※③の実施会場は自宅でも可、また開始支援の間(1か月間)はおもりの貸出しがあります。

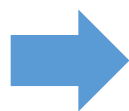
条件がそろったら、ぜひ一度ご連絡下さい。
ただし…令和8年度は募集する団体の数に上限があるので、お早めにご相談ください。
また、体操は約30分なので、すでに趣味などの活動をされている団体の方もぜひ、活動の前後にみんなでラジオ体操感覚で始めてみませんか？



【支援の流れ】

①開始支援

1か月の間、最大4回、専門職が来てくれて、体操の説明や体力測定を受けることができます。



②申請書提出

この期間までにおもりを自分たちで用意します



週1回、本格的に自分たちで行います！

③継続支援

開始支援が終わってから3か月、6か月、1年後に体力測定で変化をチェックしたり、栄養や歯の健康に関するお話を聞いてもらいます。



④その後の支援

年1回のアンケートなどで活動状況を把握する予定です。



1年後の変化が楽しみです！



【お問い合わせ先】厚木市地域包括ケア推進課 ☎ 046-225-2388