

～地域のみなさんが中心となって行なう体操～

はじめませんか？めざせ！いきいき百歳体操！！

かほく市では、地域の身近な会場で週1回以上『めざせ！いきいき百歳体操』を継続して実施することをおすすめしています。

めざせ！いきいき百歳体操とは！？

重りを使った筋力運動の体操です。

週1～2回、自分に合った調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操で、筋力・バランス能力を高めることが科学的に証明されています。

体操はビデオを見ながら、準備運動・筋力運動・ストレッチの体操を約40分かけて行います。

めざせ！いきいき百歳体操の効果

- 効果その1 体操を続けて身体が元気になれば、介護いらず！！
- 効果その2 みんなで集まって楽しく交流、気持ちも明るく！！
- 効果その3 声かけ合って参加して閉じこもりゼロの元気な地域！！
- 効果その4 元気な高齢者の増え、介護保険料上昇の抑制が期待！！

百歳体操の一部を紹介します

1 腕を前に上げる運動（三角筋）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります



- ① 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります
- ② 「1. 2. 3. 4」で肩の高さまで腕を上げます
- ③ 「5. 6. 7. 8」で元の位置まで腕をおろします

4 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



- ① 足首に重りをつけます
- ② 「1. 2. 3. 4」で右膝を伸ばします
- ③ 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします
- ④ 「5. 6. 7. 8」で元の位置までおろします
- ⑤ 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

使用するバンドと重り



週1回以上取り組むグループにはバンドと重りを無料で貸し出します！！

百歳体操応援講座のご案内

以下の条件が整うグループには、4回にわたってみなさんの地域に出向いて応援講座を開催し、体操の実施をお手伝いします！！

- ① 5名以上のグループで主な参加者はおおむね65歳以上の方
- ② 百歳体操を1週間に1回以上、3か月以上継続して取り組むことができる。
- ③ 会場の確保、体操実施の準備ができる。
- ④ 体操に必要なイス、DVDプレーヤーまたはビデオデッキ、テレビ等が会場にある。
- ⑤ 地域の誰もが参加可能である。

(研修を受けた介護予防サポーター1名以上いることが条件ですが、いない場合は市が紹介します)

市からみなさんに支援できること

- ① めざせ！いきいき百歳体操応援講座の実施（初回～4回）
- ② バンド・重りを無料貸出、体操DVD・ビデオテープの提供
- ③ 開催にかかる相談
- ④ 定期的に行なう体力測定（初回・6ヵ月後・1年後）



【百歳体操自主運動グループ一覧】各グループの活動に興味のある方は長寿介護課までお問い合わせください。

	地区名	場所	日時		地区名	場所	日時
1	二ツ屋	二ツ屋公民館	木曜13:30～	19	遠塚	遠塚公民館	火曜10:00～
2	長柄町	長柄町公民館	木曜13:30～	20	浜北	浜北公民館	金曜10:00～
3	瀬戸町	瀬戸町集会所	月曜10:00～	21	七塚	河北台健民体育館	木曜14:00～
4	高松	高松老人福祉センター	金曜10:30～	22	外日角	外日角区民センター	水曜13:30～
5	東町	東町会館	火曜10:00～	23	白尾	白尾五福館	木曜13:30～
6	上伊丹町	上伊丹町会館	木曜13:30～	24	余地	余地コミュニティセンター	木曜10:00～
7	下伊丹町	堂井さん宅	月曜13:30～ 金曜13:30～	25	気屋	気屋公民館	金曜13:30～
8	岸川町	岸川町会館	木曜13:30～	26	指江	指江公民館	水曜13:30～
9	北新町	北新町会館	金曜14:00～	27	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜13:30～
10	北中町	北中町会館	木曜14:30～	28	七窪	七窪公民館	火曜13:30～
11	上北町	千鳥会館	水曜13:30～	29	七窪	油谷さん宅	水曜10:00～
12	高松	高松愛遊館(午前)	水曜10:00～	30	向野	向野集会所	月曜10:00～
13	高松	高松愛遊館(午後)	水曜13:30～	31	宇野気旭町	旭町集会所	月曜13:30～
14	南新町	南新町集会所	金曜10:00～	32	宇野気本町	本町コミュニティセンター	火曜13:30～
15	元町	元町会館	木曜13:30～	33	宇野気	宇野気公民館	金曜13:30～
16	古宮町	古宮町会館	火曜13:30～	34	内日角	内日角公民館	月曜13:30～ 金曜10:00～
17	南町	南町会館	月曜 9:30～	35	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜13:00～
18	木津	木津老人会館	月曜10:00～				

○申し込み・問い合わせ先○ かほく市長寿介護課介護予防係
 担当 橋岡・林
 TEL 283-7150

(H30.11月現在)