

# いきいき百歳体操

「年をとるにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要な状態になる。」とっていませんか？

ところが、たとえ 90 歳を超えてからでも適切な運動を行うことで、体力が回復し、介護を受けずに元気な状態でいられることが分かってきました。

できるだけ介護を受けずに元気な高齢者でいようと、錘を使った「いきいき百歳体操」に取り組む方が増えてきています。

Q：どんな体操？

錘を使った筋力運動の体操で、0kg から 2.2kg まで 10 段階に調節可能な錘を、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します。

Q：体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと、体が軽くなり、動くことが楽になるとともに、転倒しにくい体になります。骨を折って寝たきりになることを防ぐこともできます。

Q：毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週に 2 回程度でいいといわれています。毎日だと、長続きしませんし、1 回運動を行ってから 2 日～3 日休んだほうがいい効果が出やすくなります。



～「いきいき百歳体操」参加者の声～

「足がうんと上がるようになって、つまづかなくなった！」

「イスから立ち上がるのが楽になった！膝の痛みもなくなってきた！」

「杖なしでも歩ける♪」

「二の腕が細くなった！」

などなど