

# いきいき百歳体操はじめませんか

Q. 百歳体操ってどんな体操？

A. 筋力向上を目的とした体操です

いきいき百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として、平成14年に高知市で考案された体操です。この体操は「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。

使用する重錘バンドは、負荷を0～2kgまで200g単位で調整が可能であり、一人ひとりの体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



重錘バンドのカバーとおもり



Q. どのような効果があるの？

A. 筋力がついて動作が楽になります

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

Q. 毎日やっても大丈夫？

A. 週に1～2回が理想的です

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませることが出来ないため、疲労が蓄積してしまいます。

また、間隔を空けすぎると効率的に筋力がつきにくいと言われています。そのため、週に1～2回運動を行うことが理想とされています。

参加者のみなさんの声

歩いている  
つまずくことが  
なくなりました。

杖がいらなくな  
りました。

なかなか取れなかった  
膝の痛みが無くなり  
ました。



詳細は裏面をご覧ください。

## (1) 実施条件

次の全ての項目を満たすグループを対象とします。

65歳以上の高齢者を中心とした5人以上のグループ

週1～2回自主的に実施可能なグループ

実施会場、テレビ・DVDプレーヤー等の必要物品等を準備できるグループ

## (2) 実施方法

- ・週1回または2回で3か月間試行していただきます。
- ・試行期間終了後、継続する団体は自主グループとして継続していただきます。

## (3) 支援内容

- ・無償でお貸しするもの：重錘バンド（1人あたり2個）、体操用DVD1枚
- ・リハビリテーション専門職の派遣（試行期間3か月間で5回）

回数	内容	専門職の派遣
1回目	体力測定	
2回目	体操の試行	
3回目	体操の習熟（自主的な試行）	
4回目	体操の習熟	
5～10回目	自主的な体操の実施（体力に合わせて重りを徐々にふやしていきます）	
11回目	体力測定	
12回目	結果説明、継続意思確認	

体操を実施中は無償で物品の提供を行いますが、中止した場合は返却していただきます。

3か月の試行期間終了後、継続する団体には、6か月ごとに体力測定等の定期的な支援を行います。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

相模原市 地域包括ケア推進課

電話 042-769-9249



相模原市  
マスコットキャラクター  
さがみん