

いきいき百歳体操 Q&A

いきいき百歳体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。自分に合った重りを手や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりを手足を動かしていく体操です。

体力に自信がないけど大丈夫？

DVDを観ながらゆっくりと数を数えながら行っています。百歳体操を続ける事で筋力も体力もついてきます。

体操するとどんな効果があるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動く事が楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになる事を防ぐことができます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動してから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が逆に筋力がつきやすくなります。

どこで百歳体操をしているの？

中面に、いきいき百歳体操を実施している団体を掲載しています。百歳体操で体力をつけて、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう！



いきいき百歳体操は、
体力づくりはもちろん、
体操を通じて、地域とのつながりや
新たな交流・活動の場が生まれるなど
さまざまな形で広がり始めています。
みなさんも百歳体操に参加して、
いきいきとした生活を送りませんか？

みなさんも一緒に始めてみませんか？

外出するのが
楽しくなってきた！

つまづかなく
なってきた！

膝の痛みが
なくなってきた！

杖なしでも
歩けるようになった！

イスから立ち上がる
のが楽になった！

