

あなたも元気に  
始めてみませんか？

# 吉本新喜劇

# いきいき 百歳体操

大阪市

## どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて0kgから2kgまでの10段階に調整できます。

## どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

## どれだけすればいいの？

1回30分 週2回程度行うのがちょうど良い運動です。  
1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。

## 今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力はあがります!!  
継続することで、筋力は維持されます。  
大切なのは、無理をすることなく続けることです。



©YOSHIMOTO KOGYO

## 注意することは？

- ◆体操の参加にあたり、かかりつけ医に相談しましょう。
- ◆競争ではありません。無理のないように行ってください。
- ◆運動中は呼吸を止めないようにしましょう！呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあります。「1・2・3・4…」と大きな声を出して数えましょう。
- ◆運動の速さをコントロールしましょう！ゆっくり行うことで、ケガをする可能性が低くなります。また、運動の効果も高くなります。
- ◆おもりを落としてケガをしないように注意してください。
- ◆水分補給はこまめにしましょう！
- ◆首や腰、腕、脚などの関節に痛みがある場合は無理をせず、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。
- ◆バランスの良い食生活を心がけましょう！

体操すると、  
気持ちがいい！

階段の  
昇り降りが  
楽になった！

杖を使わなくても  
歩けるように  
なった！

話せる仲間が  
増えた！

みんなと、顔を  
合わせられる場にも  
なっていていい！

お風呂で汲める  
お湯の量が  
増えた！

参加者の声

## お問合せは

区保健福祉センター

電話:

大阪市福祉局 高齢福祉課  
電話:06-6208-9962



はじめよう 介護予防  
年・念・健・幸