

いきいき 100 歳体操

【いきいき 100 歳体操】とは！？

👉 住民主体の介護予防 👈

- 高齢者の筋力向上トレーニング
- 月1回以上(週1回以上が効果的！)、**住民のみで行う**
- 最初の3回は技術指導(理学療法士等)
- 3か月・6か月・1年後に体力測定
- 映像を見ながら、ゆっくりとした体操
- 体操時間は、30分から45分
- 認知機能改善体操や健口体操も行います

現在いきいき百歳体操は、全国各地で取り組まれている運動で、徳島県内では23市町村470ヶ所以上で行われ、三好市内では63ヶ所で行っています。

椅子に座って行うので、
安心、安全😊
おもいを使いますが、
自分で調整OK！
無理なく行えます！



【いきいき 100 歳体操】の効果

体力アップで転倒予防！

筋力がつき、体を動かすのが楽になります！

楽しく脳の活性化！
認知症予防に効果的♪

健口体操で
お口をしっかり動かそう！

フレイル予防※に効果的！

※「フレイル」とは、加齢によって心身の機能が低下し、介護が必要になりかけている状態のことです。



皆で一緒に集まって
仲間づくり！
生きがい支援・地域づくりにも
つながります。

いきいき！元気！
めざそう 100 歳！



フレイル
サポーターも
応援しています！

のびのび教室などで「いきいき 100 歳体操」を実際に行っていた方などを中心に、要介護状態となることの予防や、要介護状態の軽減・悪化防止を目的とし、今後も「いきいき 100 歳体操」を継続・推進していただき、介護予防への積極的な取り組みをよろしくお願いいたします。

<問い合わせ先>

三好市役所 長寿・障害福祉課
みよし地域包括支援センター
(電話)0883-72-5877

