

いきいき

百

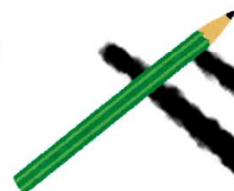
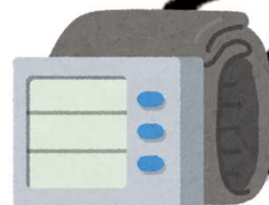
歳

体

操



百歳体操
DVD



新規グループ受付中！！

身延町地域包括支援センター

(福祉保健課 在宅支援担当)

★お問い合わせ★

中富すこやかセンター

☎ 0556-20-4611

百歳体操とは…

高齢者向け運動プログラムとして平成15年に高知市保健所の医師や理学療法士を中心に、アメリカ国立老化研究所の『高齢者のための運動の手引き』を参考にして開発されました。

重りを使った筋肉運動の体操です。DVDを見ながら椅子に座り、両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり…ゆっくりとした簡単な動作となっています。

重りを貸し出します

重りを段階的に増やすことで、筋力がつきます。

同じ重さが3週続いたら、重りを1本増やし、『ちょっとえらいなあ』と感じたら、1本減らすなど、調整します。

6段階に調節可能な重りを手首、足首に巻きつけて、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

1本200gの重りを最大6本まで調整して増やせます。

百歳体操の目的と期待される効果

1

持久力運動

循環器系の機能が改善し、
動脈硬化の予防につながります
(例:ウォーキングなど)

柔軟性の運動

関節の可動域を向上させ、腰痛
や肩こりの予防につながります
(例:ストレッチなど)

2

高齢者の健康を助ける

4つの運動

3

バランス運動

転倒防止につながります

4

筋力づくり運動

座る・立つ・歩くなど、日常生活
動作に必要な筋力を養います
(例:筋力トレーニングなど)



1

体操会場まで歩いていくのでこの運動を補うことができます。

2~4

いきいき百歳体操

体操を継続することで…

全身の筋力維持・向上

が図れるばかりではなく、
身近な集落の中に住民自ら運営する集いの場ができ、
人とのつながりを通じて、生きがいや役割をもって生活できる

地域づくりの実現

を目指しています。

百歳体操 再開しています！



令和7年2月現在

町内43か所

お近くに実施場所がありますか？
参加を希望する場合、
中富すこやかセンターへ

お電話下さい♪

☎ 0556-20-4611

西嶋分館
上一区つどいの家
西町集落センター
宮下会館
大須成公民館(夜)
切石公民館
中山集落館
伊沼区つどいの家
飯富ふれあいセンター
宮木区公民館
下田原ふれあいセンター

常葉日向公民館
切房木集会所
長塩老人憩いの家
波高島公民館
瀬戸公民館
常葉文吉
中ノ倉ふれあいプラザ **NEW**

宮の平公民館
下部駅前公民館
根子公民館
古関分館
湯町ふれあいプラザ
下部地区公民館 **NEW**

中富地区
11か所

中富

下部

下部地区
13か所

身延

身延地区
19か所

百歳体操を通じて
全身の筋力維持・向上が
図れるばかりではなく、
身近な集落の中に集いの場が
でき、**人とのつながり**を通じて
生きがいや役割をもった生活
づくりにつながるなど、
“心身の健康づくり”を
行うことができます。



小原島公民館
大庭公民館
荒町公民館
波木井一区公民館
波木井三区公民館
梅平二区公民館
小田船原多目的集会施設
大城公民館
塩之沢公民館
上大島公民館

上沢公民館
新町公民館
本町公民館
波木井二区公民館
大野公民館
門野公民館
横根桜清水集会所
丸滝公民館
下大島多目的集会所

百歳体操をはじめる前に…

事前に準備・確認が必要です



- ① 5人以上参加者を見つけてください
- ② 公民館等集まる場所を探してください
- ③ 整形にかかっている人は医師に相談してください
- ④ TV、DVDプレーヤー、血圧計を用意してください
(公民館にあるものでOK)
- ⑤ 椅子を用意してください(不足分は貸し出します)

全て揃ったところで、すこやかセンターへご連絡ください！
(☎ 0556-20-4611)

百歳体操をはじめるまでの流れ

- ① 上記の準備・確認が出来たらすこやかセンターへ電話してください
- ② 初回説明会を実施します
日程調整をしますので候補日をいくつか教えてください
- ③ 初回説明会を実施
終了後に世話人の選出、実施の曜日・時間を決めて、
参加者名簿、借用書を記入してください
- ④ 参加者名簿、借用書をすこやかセンターへ提出してください
バンド、おもり、椅子の貸し出し準備をします
- ⑤ 初回体力測定、百歳体操実施
- ⑥ 百歳体操実施開始★