

「いきいきと迎えよう
100歳体操」
に取り組むグループを
サポートします!

**対象
グループ**
・5人以上が集まる
・週1回30分以上
継続して取り組む

**サポート
内容**
・職員による1カ月
間の体操指導
・使用するバンドと
重りの3カ月間の
貸し出し

**準備する
もの**
・背もたれのある
椅子
・テレビ
・DVDプレーヤー
※会場は各グループ
でご準備ください。

まずは
体験から!

私たち、もう取り組んでいます!



鶴浦町グループデイ
「ふれあい笑笑的会」
代表
松本 裕美子さん

体操を紹介してくれたときはうまくいかなかったかと半信半疑。不安の方が優先した出発でした。でもその心配はあっという間になくなりました。私が思っている以上に、皆さん健康に関心を持っているという事です。「家でやろうと思ってもなかなかできず、集まってできればいいわね」「近くにおっても顔見て話さんもんね。週に一回でもこんな日があるとうれしいわ」など、嬉しい言葉をもらっています。これからもお互い元気をもらいながら、笑いが絶えないグループ作りをしていきたいと思っています。皆さんもまずは一歩踏み出してみませんか。



介護予防に興味がある人は…
介護予防グループデイ
参加者募集中!



地域で週1~2回集まり、介護が必要にならな
いための体操や認知症予防の取り組みなど
自主的に活動しているグループです。

七尾市 介護予防 検索

住み慣れた地域で、いつまでも 自分らしい生活を送るために

七尾市の「要支援」新規認定者の約3人に1人が、転倒骨折・腰痛・関節の疾患などが原因で日常生活に支障をきたすような状態に至っています。思うように体が動かない。そんなサインに気付いたら、早めの対策が必要です。

また、1人では続かなくても、仲間がいれば体操に行きたくなるもの。100歳体操は健康づくりだけでなく仲間づくりにもつながります。

- 100歳体操を体験してみたい
- グループを立ちあげてみたい…など

介護予防の相談は保険課まで。

問 保険課 ☎53-8457



みんなで一緒にやらんかいね!

「いきいきと迎えよう100歳体操」

「いきいきと迎えよう100歳体操」は、重りが入ったバンドを手首や足首に付けて椅子に座り、DVDの映像を見ながら行う体操です。週1回30分のゆっくりとしたペースで行うので、無理なく継続することができます。



- 声を出してゆっくりと回数を数えながら行います。一つの動作につき10~20回繰り返します。
 - 自分の体調に合わせて、無理のないように行います。
- 健康運動指導士/一谷 真澄

① 準備体操

深呼吸、脇腹伸ばし、足踏み、股関節の運動で体をほぐします。

② 筋力運動



① 腕を前に上げる運動
腕を地面と平行に、肩の高さまで上げる。

② 腕を横に上げる運動
腕を肩の高さまで上げる。

③ 椅子からの立ち上がり運動
両足を肩幅程度に開き、ゆっくりと立ち上がる。



④ 膝を伸ばす運動
膝を真っすぐ伸ばし、つま先を自分の方へ向ける。



⑤ 脚の横上げ運動
体とつま先を真っすぐに保ったまま、脚を真横に上げる。

③ 整理体操

手首・腕・太もも裏のストレッチをして、首をゆっくり回します。

100歳体操
3カ月間やってみました!

～参加者の声～

- つまずきがなくなった
- 体力がついた
- 腕が上がるようになった
- 会場に集まって、仲間とおしゃべりするのが楽しい