

地域で取り組む

介護予防

まで  
元気!



# いきいき百歳体操

目的 | ●筋力向上と介護予防 ●地域の交流の場 ●元気な地域づくり

## こんなことはありませんか？

- 体が動きにくくなってきた
- 運動が続かない
- 外出する機会がない
- 人との交流がない



「**いきいき百歳体操**」で解消♪



仲間と一緒に  
週 **1～2** 回  
約 **30** 分♪

手足に**おもり**  
バンドを装着し、  
**映像に合わせて**  
ゆっくり体操♪

おもりバンドは  
重さの**調整可能!**  
身体に合った重さで  
行えます♪

### 四日市での効果

1年間参加した **305** 名  
(平均年齢 **78.3** 歳)



### 開始時

- 片足立ちテスト **26.2** 秒
- 30秒椅子立ち上がりテスト **14** 回
- 参加者の声

### 1年後

**30.3** 秒  
**バランスUP!**

**17.7** 回  
**筋力UP!**

体力がついた! 立つのが楽になった!  
体操に来るのが楽しい♪

### 四日市の実施場所

こちらのQRコードを読み取ると、  
電子地図で場所等の確認ができます。



地域で取り組む

介護予防

まで  
元気!

# いきいき百歳体操

を始めたい方へ

まずは「**やりたい!**」という想いを  
地域包括支援センターまでご連絡ください。  
地域でできる方法を一緒に考えます。

## みなさんの準備

- 体操を行う場所・人数分の背もたれ付きの椅子
- 体操の映像を流す機器  
例：DVDプレイヤー+テレビ（モニター）  
または、DVDが見れるパソコン
- 一緒に体操をする仲間



## 地域包括支援センターによる支援内容



- 人数分のおもりバンド、体操DVDの貸し出し
- 体操指導（立ち上げ時から4回、担当者が指導）
- 効果をみる体力測定（初回、3カ月後、1年後）
- 体操を継続していくための支援や相談の受付

## 【申し込み・問い合わせ先】

四日市市北地域包括支援センター ☎ 365-6215

四日市市中地域包括支援センター ☎ 354-8346

四日市市南地域包括支援センター ☎ 328-2618