

いきいき百歳体操をはじめてみませんか

「いきいき百歳体操」とは高知市が開発した、とても効果のある筋力向上のための体操です。
現在は全国に広がり、大和郡山市でも平成29年から取り組みが始まり、現在58カ所で開催しています。

いきいき百歳体操のここがオススメ！

自分に合った重さの重りをつけて体操をするので、体力に合った運動ができる！



椅子に座りながら行う30～40分ほどの体操なので、体力に自信のない人でも続けやすい！



毎週行うので顔なじみになりやすく、仲良くなった人とおしゃべりが楽しみの一つにも♪



市内58カ所(令和7年1月現在)で行っているため、自宅から会場が近くて通いやすい！5人以上集まれば自宅でも開催可能！



参加者の声

今年度から体操を開始された「アーバンコンフォート」にいきいき百歳体操について、お話を聞きました。

アーバンコンフォート いきいき百歳体操

開始年月: 令和6年8月～



マンションのエントランスで開催！男性陣が重いテレビを運ぶなど参加者同士が協力し合って無理なく開催しています！

体操をはじめてきっかけ

〔代表者〕「昔は子ども会活動などで顔を合わせる機会がありましたが、現在は高齢者の1人暮らしが増えてきました。住民から『1日誰とも話すことがなくなってきた』『外出の機会が減ってきた』という声を聞くことが増えたので、どうかしたいと思い、地域包括支援センターに相談したところ、『いきいき百歳体操』を教えてもらいました。」

体操をはじめて、よかったと思うこと

「来ることでおしゃべりもできて、気持ちの上でも元気をもらっています。」
「入院して筋力が低下したので何とか体力をつけたいと思って始めましたが、特に、椅子からの立ち上がりがしやすくなりました。下半身が楽になったように思います。」
「デイサービスも行っていますが、近所の人と顔を合わせられる場があることが嬉しいです。」

まだ体操をはじめていない人へ

「みんなで体操するとコミュニケーションも取れて楽しいです！」
「ちょっとずつでも継続してやってみることが将来のために大切！一人では続けるのが難しくてもみんなですると楽しく続けられます！」
「興味のある人はぜひ地域包括支援センターさんに相談なさってください！」



専門家も太鼓判！



理学療法士
末吉 優也 さん
(市リハビリテーション連絡協議会)

いきいき百歳体操は、市内の多くの地区で行われています。体操の中心は筋力運動であり、これにバランスと柔軟性の要素を加えたものです。効果としては運動機能面では筋力の向上や体力の向上、腰痛や膝の痛みの軽減などがあります。生活面では歩行速度の向上や階段の昇り降りが楽になったなどの報告もあります。
明るく元気な市民をみんなで目指して一緒に体操に励みましょう！

みなさんの地域でもいきいき百歳体操をやってみませんか？

大募集 やってみたい人、開催場所の提供

— 開催するうえで必要なこと —

- ①会場の確保。
- ②参加者を5人以上集める。
- ③テレビ・DVD プレイヤー・背もたれ付きの椅子を用意する。
- ④体操の運営は参加者のみなさんで。

▼詳細はこちら



いきいき百歳体操に関する問い合わせ

	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター	社会福祉協議会
担当地区	郡山北・郡山西・矢田	片桐・西田中・新町	昭和・治道・筒井	郡山南・平和	全地区
連絡先	☎55-7733	☎55-7011	☎57-2233	☎51-0700	☎53-6531