

いきいき百歳体操

高齢者向けの筋トレ体操です。
6動作すべて行うと40分程度で実施できます。

この体操は、筋力をアップすることで、姿勢を若返らせ、歩行速度を速めます。そして、転びにくい元気な体を作り上げます。
通常はおもりバンドを手首や足首に巻いて行いますが、ご自宅ではペットボトル等で代用することができます。
体操は全部で6種類あります。
体操をする際には「①②③④⑤⑥⑦⑧」としっかり声を出し、①～⑧に8秒かけてゆっくりと10回行います。

準備体操

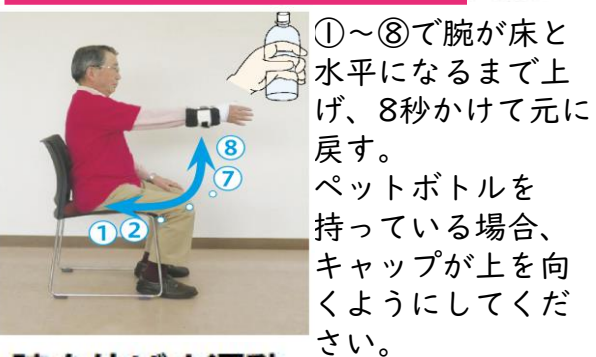


おもりの体操



いきいき百歳体操 動画
出典 埼玉県ホームページ

腕を前にあげる運動



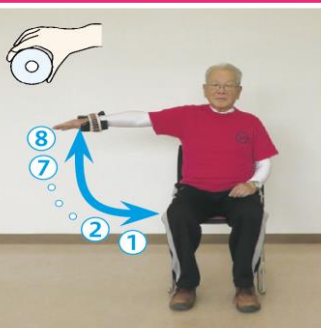
①～⑧で腕が床と水平になるまで上げ、8秒かけて元に戻す。
ペットボトルを持っている場合、キャップが上を向くようにしてください。

膝を伸ばす運動



①～⑦で膝がまっすぐ伸びるまで足を上げ、⑧で足首をそらす。
8秒かけてゆっくり戻す。

腕を横にあげる運動



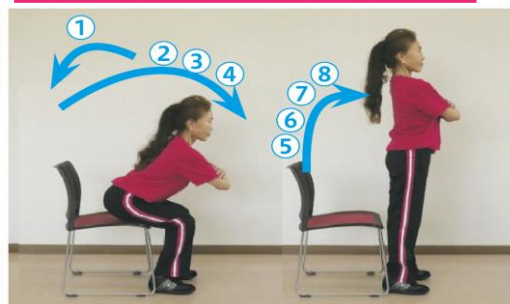
①～⑧で腕が床と水平になるまで上げ、8秒かけて元に戻す。
ペットボトルを持っている場合、キャップが前を向くようにしてください。

足を後ろにあげる運動



膝は曲げず、①～⑧でかかとを後ろに引き上げ、8秒かけてゆっくり戻す。

椅子からの立ち上がり



①で背もたれに背中をつけ②～④で前かがみになる。⑤～⑧で立ちあがり、8秒かけてゆっくり座る。

足を横にあげる運動



つま先を前に向けたまま①～⑧で足を横にあげ、8秒かけてゆっくり戻す。

参加者の声

地域では、60代から90代まで、一緒にいきいき百歳体操をしています。若い方と高齢の方が一緒に体力づくりができる体操です。

百歳体操を始めて3年。友人と一緒に通うので、体操の日が待ち遠しいです。
膝が痛かった時も無理をしないで続けていたら、いつの間にか痛みもなくなっていました。あし全体の筋力がついてきたのかな、と思います。
あしに重りをつけてゆっくり動かす運動の時は、ややきつい、と感じることがありますが、歩くのが早くなって元気に動いています。口腔体操や脳トレもできるので、笑って健康づくりを楽しんでいます。（70代女性）

百歳体操に参加して2年余になります。
この体操は筋力がつく運動で、筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になって転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防げるそうです。
この体操は自分の体力に合わせて運動できるので、良い体操に出会えたことに感謝しています。
熱心なサポーターの方々の指導も有難くて、皆さんと一緒に楽しく運動できて嬉しいです。
これからも健康で生活できるように、続けていきたいです。（80代女性）

公民館で体操に参加しています。
もっと早くこの体操を知っていたら良かったです。コロナのために体操が休みになったときはとても残念でした。
私は体操に参加して体が良く動けるようになり、ここに来るのが楽しみにしています。
家にばかり居たらボケてしまいます。ここに来て人と交流できて若くいられて嬉しいです。（80代男性）

私たちはいきいき百歳体操を通じて一人でも多くの方達に楽しく元気に人生100年時代を送っていただくサポートをしています。
仲間と明るく笑顔で過ごすことで、自分も周りの方たちも元気になると思います。私たちと一緒にいきいき百歳体操をしましょう。そして、体操を通じ人の輪を広げましょう。
プラザサポーター会会長 加藤迪子



宮代町 プラザサポーター会

プラザは、スペイン語で公共の広場という意味です。
体操を通じて、人の集まりやつながりを作りたいと「プラザサポーター」と名前をつけました。



地域で体操を広めています

- ◆町の養成講座で学んだ「いきいき百歳体操」を中心にフレイル予防を地域に広める活動をしています。
- ◆地域の居場所や人とのつながりを作り出し、健康で安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをしています。

はじける笑顔で頑張ってください

プラザサポーターのサロンには、何度かお邪魔したことがあります。その中で一番印象に残っているのは参加されている方々の素敵な「笑顔」です。

プラザサポーターの皆さまには、引き続き、はじける笑顔で宮代町の健康づくりを推し進めていただきますと大変ありがたく存じます。

町民の皆さまには、今回紹介される地域の集まりに是非ご参加いただき、健康で笑顔あふれる毎日を過ごしていただきたいと思っています。

宮代町長

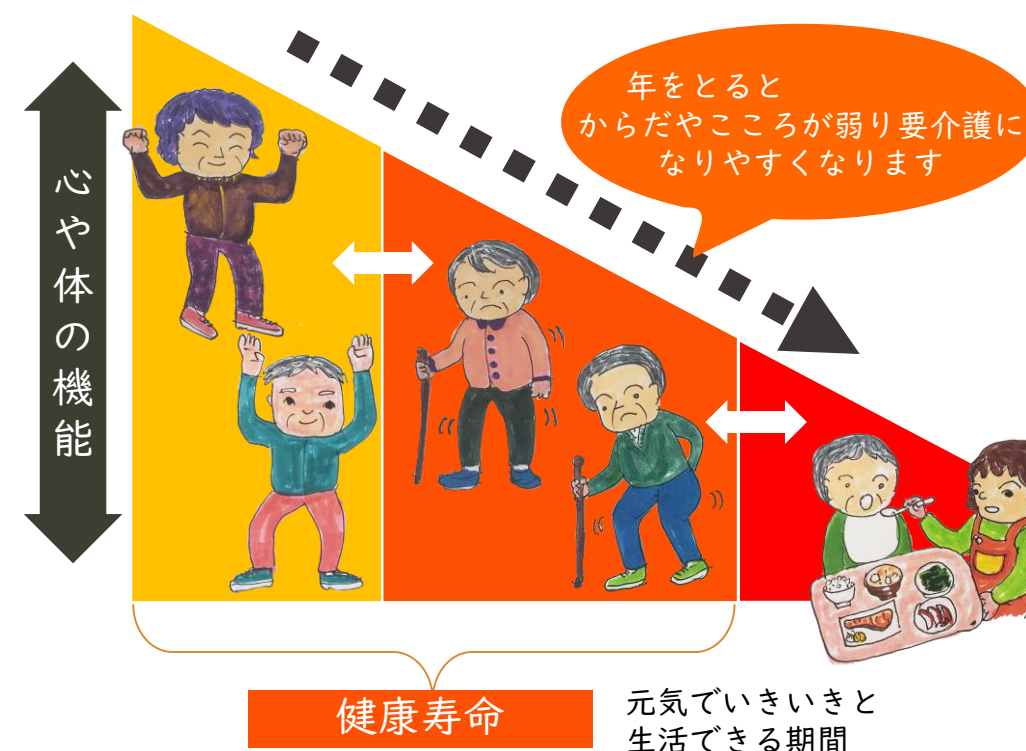
心と体の健康が第一！！

有名な言葉に「蔵の財（財産、社会的地位）よりも身の財（健康）すぐれたり。身の財よりも心の財（豊かな心）第一なり」とあります。

現代は、体の健康と併せて心の健康の大切さも重要です。
プラザサポーターは、心の体の健康を多くの皆さんに届けてくれます。いつもありがとうございます。

健康介護課長

みんなで
やろう
しっかりと
ろうご元気に
百歳体操の輪



フレイルってなに？

左の図のように、老いの坂道を少しずつ下り要介護になる手前（虚弱）がフレイルです。
年をとれば誰にでも思い当たるようなことですが「最近歩くのがおそくなったな」「外に出るのがおっくうだな」という方は、フレイルかもしれません。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことですが、運動や栄養、人との交流を心がけることで、急速な衰えを予防・改善することができます。

だれでもできる、みんなでできる、「いきいき百歳体操」で一緒にフレイル予防をしませんか。

1 和戸百歳体操



日時 第1~4水曜日
13時~14時30分
場所 和戸公民館1階和室
費用 月100円

2 なかよしクラブ



日時 第1~4金曜日
13時~14時30分
場所 和戸公民館1階和室
費用 月100円

6 辰新田体操クラブ



日時 第1・3・5水曜日
13時30分~15時
場所 辰新田集会所
費用 月100円

10 蘭の会



日時 毎週木曜日
13時~15時
14時30分~15時30分
場所 中島213-19
(自宅の一部)
費用 毎回100円

13 道佛集会所なかよし会



日時 毎週火曜日
10時~11時30分
場所 道佛集会所
費用 毎回100円

7 新若クラブ



日時 第1~3火曜日
13時15分~15時
場所 百間公民館2階和室
費用 月100円

11 中須マーガレットの会



日時 第3・第4月曜日
10時~12時
場所 中須集会所
費用 無料

14 道佛集会所元気クラブ



日時 毎週金曜日
10時~11時30分
場所 道佛集会所
費用 毎回100円

12 ホップステップ体操クラブ



日時 毎週月曜日
13時30分~15時30分
場所 新道集会所
費用 無料

15 カトリア社協



日時 毎週水曜日
13時~15時
場所 すてっぴ宮代
(西原自然の森内)
費用 無料

16 かわばたエンジョイ会



日時 毎週金曜日
13時~15時
場所 川端公民館2階和室
費用 毎回100円

17 フレンドリー



日時 毎週火曜日
13時~14時45分
場所 川端公民館1階洋室
費用 月100円

18 川端いきいきサロン



日時 毎週月曜日
13時30分~15時
場所 川端集会所
費用 毎回100円
持物 バスタオル

3 とんぼ体操クラブ



日時 毎週火曜日
13時~15時
場所 宮代台集会所
費用 無料

4 須賀島いきいき健康クラブ



日時 第2・4水曜日
13時30分~15時30分
場所 須賀島集会所
費用 毎回100円

5 にこにこ体操



日時 第2・3・4・5月曜日
14時~16時
場所 学園台集会所
費用 毎回100円

8 フリージアの会



日時 毎週日曜日
12時~15時
場所 百間公民館1階洋室
費用 毎回100円 (見学無料)

9 楽しくフレイル予防体操



日時 第1・3・4・5木曜日
13時30分~15時
場所 百間集会所
(百間公民館2階)
費用 無料

一緒に体操しませんか

見学お待ちしております

