いきいき百歳体操で楽しく 仲良く健康に。

を使たくたいもつに

INCORTA.

NORMONE.



TCHESS 誰でもカンタン! イスに座ってできる体操!

2002年高齢者向け運動ブログラムとして高知市が、ア メリカ国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引」 を参考にして歴発しました。その特徴は一つ200グラム の重りを自分にあった数だけ手首や足に付け、体操を行 うことにあります。ゆっくりとした動きや椅子に厚っての 働きが中心なので、お年寄りから子どもまで誰でも簡単 に体現することができ、日常で使う筋肉を優えます。

8801 歩く力の向上の他に 基礎代謝増加等にも効果が!

VURBER

67歳から96歳までの男女22名が、週2回3ヶ月間、いきい き百歳体操を駆視して行ったところ、ヘルパーの能けをあ まり借りずに自らで歩く力や、スピードが向上した方がたく さんいました。筋力(右腸伸展筋力:ボールを取る力)も平均 して6.8kgから16.1kgへと大幅にアップしました。その他に も基礎代謝率の増加、自動優が低下するなど筋力以外にも 様々な効果が出ています。

> CROTHER. 1058 ASA

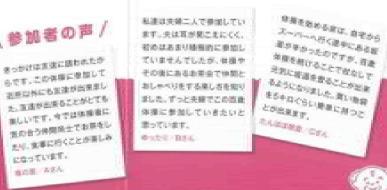
健康作りだけでなく 仲閣作りの場としても最適!

百歳体操は体作りとしての場だけではなく、 ●体操に参加することで支援が出来て楽しい ※素だと寂しいけど体操に行くと着に会える。

●戦争などの苦の話ができる など、お年寄り同士の新しい 間が明め場になっています。 また情報交換もでき、お年寄り の見守明にもなっています。



March 1



iki-iki 100-sai exercise

アンケートへのご協力のお願い

お世話絵の方へ

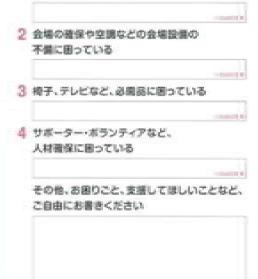
NPO住人いきいき首連志要請は「いきいき首連体操」「かみ」 から百歳は長」の支援を通じて、一人でも多くのお年表りに、

何辛ご協力をよろしくお願い取ります。



「いきいき高齢保護」の温度などについて日下の温暖時冬ご覧に なり、前当するものすべての数学に目をつけてください、また、各 運営設施業を設けています。ご意志にお書きください。

1 運営資金に用っている



Copyright © Kochi City All rights reserved