

いきいき百歳体操で楽しく 仲良く健康に。



アンケートへのご協力をお願い

お世話の方へ

NPO法人いきいき百歳の委員は「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の支援を通じて、一人でも多くのお年寄りに元気でいきいきと暮らしていただけるよう、みなさんとともに活動しています。

つきましては、下記のアンケートへご意見、お問い合わせ、ご質問など、ご記入いただきご返信いただけると幸いです。（見ず可）

今後の活動の参考にさせていただきます。何卒ご協力をお願い致します。



いよいよ百歳体操って？

誰でもカンタン！ イスに座ってできる体操！

2002年高齢者向け運動プ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」を参考にして開発しました。その特徴は一つ200グラムの重りを自分にあった長さの手首や足に付け、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座っての動きが中心なので、お年寄りから子どもまで誰でも簡単に体操することができ、日常で使う筋肉を鍛えます。

どんな効果が
あるの？

歩く力の向上の他に 基礎代謝増加等にも効果が！

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継続して行ったところ、ヘルパーの助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（右膝伸屈筋力・ボールを握る力）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、血糖値が低下するなど筋力以外にも様々な効果が出ています。

健康にいい
定かたらない？

健康作りだけでなく 仲間作りの場としても最適！

百歳体操は体操作りとしての場だけではなく、
●体操に参加することで友達が出来て楽しい
●家だと寂しいけど体操に行くと誰かに会える
●競争などの音の返りができる
など、お年寄り同士の新しい繋がりの場になっています。また情報交換もでき、お年寄りの見守りにもなっています。



参加者の声！

きっかけは友達に誘われたからです。この体操に参加して近所以外にも友達が出来ました。友達が出来ることがとても嬉しいです。今では体操場に来るの合う仲間同士でお茶したり、食事に行くことが楽しみになっています。
高知市・Aさん

私達は夫婦二人で参加しています。夫は耳が聞こえにくく、初めはあまり積極的に参加していませんでしたが、体操やその場にあるお年寄りで仲間とおしゃべりする楽しさを知りました。ずっと夫婦でこの百歳体操に参加していきたいと思っています。
おつた子・Bさん

体操を始めるとは、自宅からスーパーへ行く途中にある面が手付いたのですが、百歳体操を始めることになって実際に会場を歩くことが出来るようになった。重い物を持ち歩くのが楽になりました。心強い仲間がいます。
心んぽの会・Cさん



私たちがのんびりでも
気軽にカンタンに
運動できますよ。

iki-iki 100-sai exercise



アンケート調査票

「いきいき百歳体操」の運営などについて以下の選択肢をご選択になり、該当するものすべての数字に○をつけてください。また、各選択肢に自由回答欄を設けています。ご自由に書きください。

- 運営資金に困っている
- 会場の確保や空調などの会場設備の不備に困っている
- 椅子、テレビなど、必需品に困っている
- サポーター・ボランティアなど、人材確保に困っている

その他、お困りごと、支援してほしいことなど、ご自由にお書きください