

いきいき百歳体操に取り組んでみませんか？

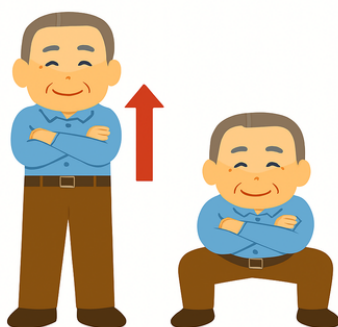
いきいき百歳体操」ってどんな体操？

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
体力の低下している人でも行うことができます。

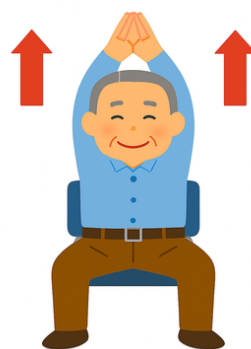
ポイントもつきます！



準備体操



筋力運動



整理体操

いきいき百歳体操の感想

左右の
ふらつき
が減った！

姿勢
がよくなった！

足がしっかり
上がる
ようになった！

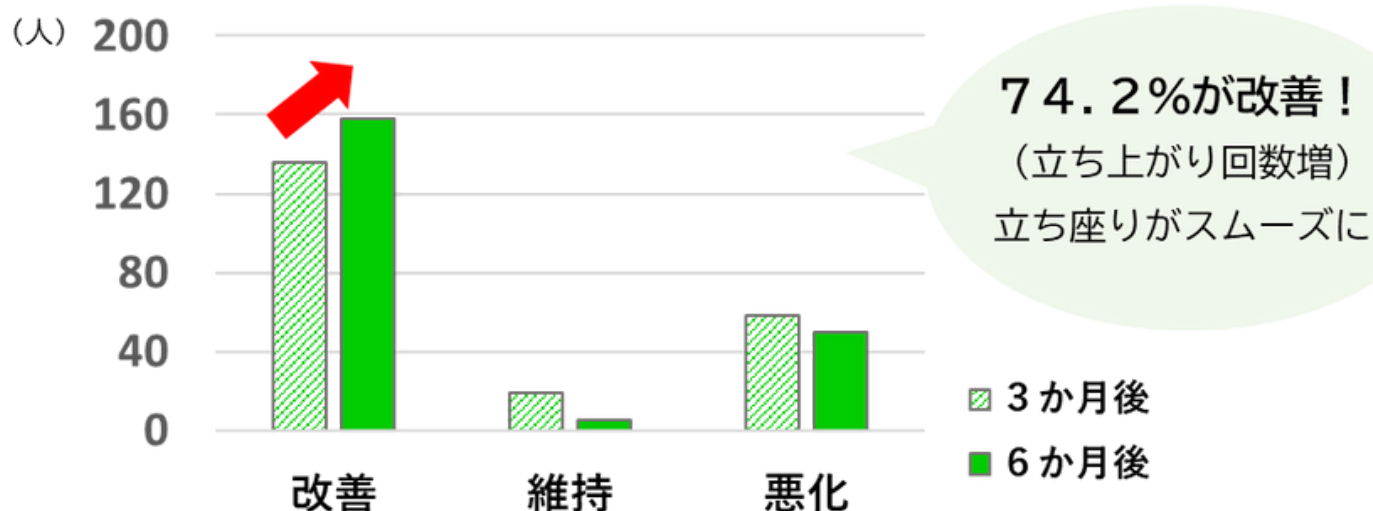
体が
軽く
なった！

**立ったり
座ったり**
がスムーズに
なった！

いきいき百歳体操の効果

<参加された方の体力測定結果>（初回、3か月後、6か月後に測定された212人の結果）

椅子からの立ち上がり動作テスト（初回との比較）

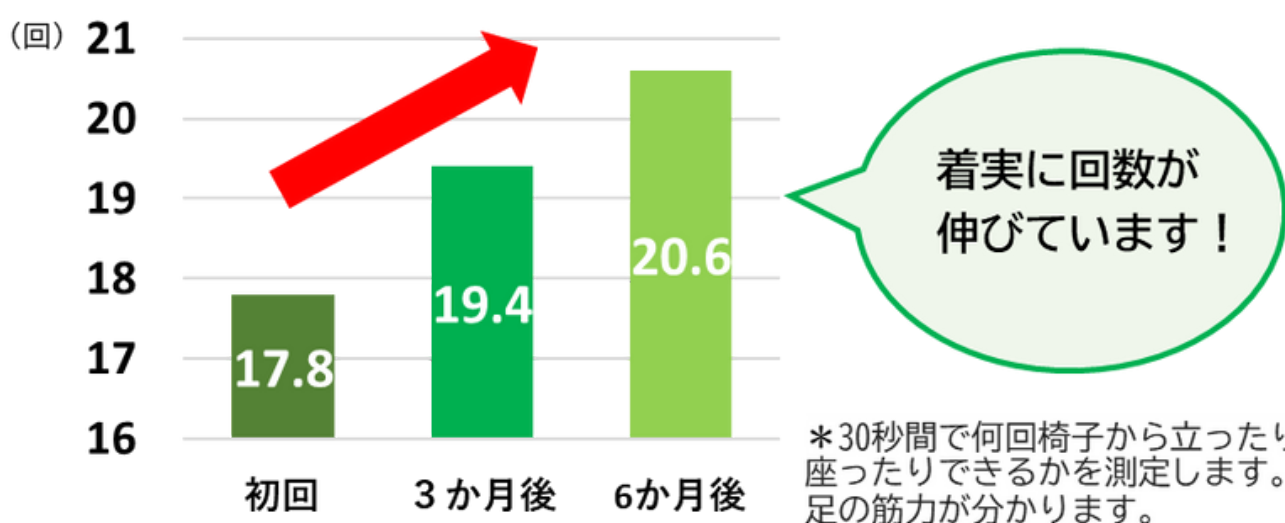


*30秒間で何回椅子から立ったり座ったりできるかを測定します。足の筋力が分かります。

<参加された方の体力測定結果>

椅子からの立ち上がり動作テスト

（初回、3か月後、6か月後に測定された212人の平均値）



引用：広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

問い合わせ先

広島市亀山地域包括支援センター TEL 082-819-0771