

## 34. いきいきと迎えよう 100 歳体操

### ◆事業内容

100 歳まで健康で過ごせるよう、おもりを使った筋力やバランス力向上を目指す体操です。DVD の活用により、講師がいなくても、地域の住民が中心となり身近な集会所等で継続的な介護予防活動に取り組むことができます。地域やグループで 100 歳体操を実施するための支援をします。

### ◆対象となる団体

おおむね 65 歳以上の住民による自主的なグループ等  
教室開始の主な条件は以下のとおりです。

- ・お世話役（サポーター）が 1 人以上いる
- ・3 か月以上続ける
- ・参加者は 5 人以上いる
- ・月 4 回以上実施する
- ・地域の方が誰でも参加できる
- ・テレビ、DVD プレーヤー、背もたれのあるイスを準備できる

### ◆100 歳体操の内容

イスに座りながら行う準備体操、筋力運動（7 種類）、整理体操の 30 分間の構成で、DVD で流れる映像を見ながら実施します。手首と足首に 1 本 200g のおもりを個人に合わせて最大 6 本まで増やしながら負荷をかけて行います。

### ◆事業の流れ

- ①初めは市職員が体操の説明と体力測定を行い、3 か月間実施します。
- ②継続する場合は、おもりを購入し、グループで自主的に行います。

### ◆その他

100 歳体操を体験したい場合は下記までお申し込みいただくか、ご相談ください。

### ◆お問合せ先

健康福祉部高齢者支援課 地域包括グループ Tel 53-8463  
メールアドレス kourei@city.nanao.lg.jp