

# ～いきいき百歳体操～

## ◆高知県で開発された

高齢者の健康を助ける運動

持久力、柔軟性、筋力づくり、バランスを  
高めることができる！ ➡ **予防に効果的**

(開発された背景)

- 加齢によると考えられていた病気、虚弱状態が筋量や筋力の低下に関係していることがわかってきた。
- 運動により、高齢者がどの年代においても筋量や筋力を維持し回復させることができる。

### 【実施方法】

- 毎週 1 回実施

- 地区が用意するもの

会場、いす、テレビ、DVD デッキ、参加者

- 初回、3 カ月後、6 カ月後、1 年後に体力測定

- 初回から5回目までは、スタッフが支援 その後は、自分達で・・・

