

いきいき百歳体操開催中！！

いきいき百歳体操とは・・・

介護予防を目的に作られた、おもりを使った筋力運動です。この運動を続けることで、日常生活に必要な動作とそれらに必要な筋力を維持できます。

高知市が開発したこの体操は、「DVD をみながら自分たちで簡単にできて効果も高い運動」と話題になり、今では全国各地に広まっています。宮崎県でも、多くの市町村が取り組みを始めています。

自分に合ったおもりを手首、足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高めます。

- 1 準備運動
- 2 筋力運動（腕を前に上げる運動 ・ 腕の曲げ伸ばし運動 ・ 腕を横に上げる運動
・ 脚の後ろ上げ運動 ・ 脚の横上げ運動 ・ 膝を伸ばす運動
・ 椅子からの立ち上がり）
- 3 整理体操



- 尿漏れが減りました！
- 歩く姿勢が良くなりました！
- 腰痛が無くなり、庭の草取りができるようになりました！
- 階段の昇り降りが苦にならなくなり、出かけるのが楽しくなりました！

日之影町内 4 箇所の公民館等（八戸公民館、追川公民館、新日之影公民館、まさのや）で開催中。体験や見学もできます。

数人からでも始められる体操です。みんなでレッツ・トライ！

お問い合わせは、保健センター ☎87-2741 まで