

いきいき百歳体操の効果



運動機能 レーダーチャート

■ 初回評価
● 3か月後評価

○ 裏納所地区の評価

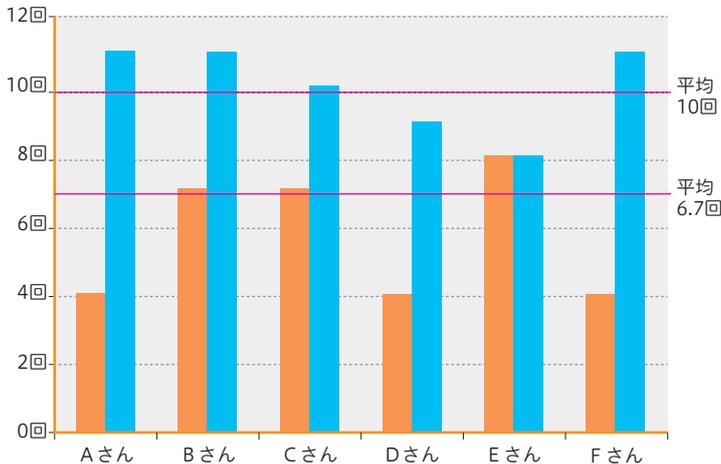
参加者 8名 平均年齢 82.4歳 (70歳代 2名、80歳代 6名)

初回評価：H30.10.17、3か月評価：H31.1.16

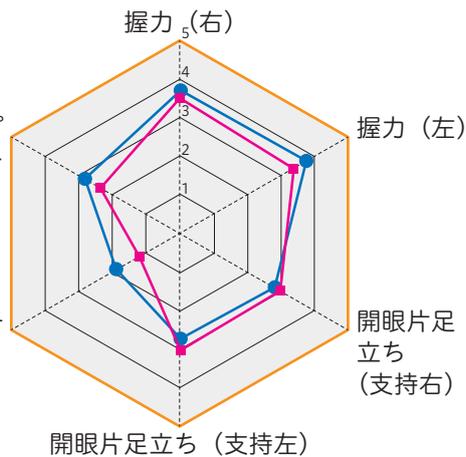
30秒椅子立ち上がりテスト

前の平均6.7回 → 後の平均10回

■ 体操前
■ 体操後



タイムアップ
アンドゴー
テスト



30秒椅子立ち上がりテストとは？

筋力がつき、椅子からの立ち上がり動作が早くできるようになります。

つかれるけど
楽しい!



他の地区で、百歳体操を元気に取り組まれている高齢者を見て衝撃を受け、これはうちの地区にも必要だと思い、今年の6月から始めました。久しぶりの再会を喜び、運動もできると、みなさん「来てよかった」とおっしゃっています。

参加者同士で、誘い合ってください、今では15人ほどが参加されています。

今後は、民生委員さんたちの協力を得て、お茶会やカラオケをしたいですね。無理せず、長く継続していきたいです。

【別府二区
区長古賀徳次さん】



でも「いきいき百歳体操」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

わたしたちが、
サポートします!



多久市地域包括支援課

安松泰祐

菊池伊津子

池田照美

宮原杏

『百歳体操 全体会』を開催!

日時 9月3日(火) 10時40分～13時頃

会場 天山多久温泉 TAQUA



減塩弁当もあるよ

筋力は、何歳になってもつきまじ、百歳体操は、高齢者でも無理なくできる運動です。

体操自体よりも、集まって話をすることや互いに助け合う、コミュニケーションが重要だと思います。また、集まる中で、自分の役割を得られることも大きなメリットです。

取り組む地区が増えてきたことは、良いことだと思います。男性の参加者が増えることさらに良いですね。

9月3日の全体会では、地域の人以外にも親睦を深めることができるので、とても楽しみです。

【多久市立病院理学療法室
室長小柳伸一郎さん】

