

きららか射水 100歳体操

～みんなのできる介護予防～



100歳体操ってなに？

高知市が開発した、日常生活で必要とされる動作やそれらに必要な筋力をアップする体操です。

体操の特徴

- ☆ 重りを使って筋力アップする体操です。
- ☆ 週に1～2回、約3ヵ月間継続すると効果が実感できます。
- ☆ 5人以上集まればどこでもできます。
- ☆ 1回の体操は約30分で、DVDにあわせてゆっくり行ないます。

体操の内容

- ☆ 準備体操 【4種類 DVDのかけ声にあわせて、2回ずつ】
深呼吸とストレッチを行い、体をほぐします。
- ☆ 筋力運動 【5種類 おもりバンドを使用し、ゆっくり各々10回ずつ】
上肢、下肢及び椅子からの立ち上がり運動により、上下肢の筋力アップ、バランス力アップを図ります。
- ☆ 整理体操 【3種類 おもりを外して、各動作を15秒間各々1回】
手首・腕・下肢・首のストレッチにより、柔軟性を高めます。