



いきいき100歳体操 実施中！！



9月末現在で町内のサロン・集落26団体で実施しています。

おもりを使ったトレーニングで筋力アップ！

いつまでも元気な身体づくりのサポートを行っています。あなたの集落でも始めませんか？

100歳体操って？…DVD（TV）の映像に合わせて行う筋力アップの体操です。

手首や足首に専用の重りをつけて行います。イスに座ったままでできる種目が多く、重りも体力に合わせて調節できますので、あらゆる年代の方が対象となります。

こんなことしてます！運動のご紹介！！

続けるってスゴイ！こんなに効果が…



↓ ももの前側を
鍛える運動



↑ 肩の前側を
鍛える運動



↑ お尻を
鍛える運動

…など、日常生活で大切な筋肉を鍛えます。

円山だんだんでご参加の井田良子さん。

89歳。三輪車に乗ってご参加。



(名札付ウェイトバンド)



(椅子からの立ち上がり)

100歳体操に参加する前は、膝の痛みや、腰の違和感を感じておられましたが、運動を継続するにつれ痛みや違和感もなくなり動きもスムーズで、姿勢も改善したそうです。

重りは1本で無理をしないようにされています。30秒立ち上がり（下肢筋力・筋パワー測定）が、100歳体操実施前は11回（年齢評価やや劣る）から3ヶ月後には、23回（優れる）までに向上しました。

（5段階評価 2⇒5に！！）

円山だんだんでは、男性の参加者もおられ、一緒に話をしたり、食事をしたり毎週通うのを楽しみにされています。

スポnetなんぶ スタッフ紹介



【名前】 尾形 祐次郎
 (おがた ゆうじろう)

【職種】 運動指導員

【趣味】 自然と触れ合うこと、外語学

【好きなスポーツ】

サッカー、バスケ、水泳

【最近ハマっていること】

水泳にはまっています。子どもたちに負けまいと日々鍛練しています。

【ひとこと】

体を動かすことが大好きです。みなさんも運動で心と体をリフレッシュしましょう！

