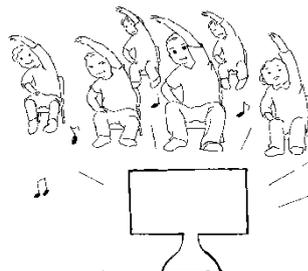


いきいき100歳体操

いきいき 100 歳体操って？

高齢になっても必要な足腰の筋力を鍛えるための体操です。ひとつの運動をみんなで見ながら、号令をかけ、ゆっくりと10回反復して行います。

週1回、曜日を決めて行います。



※高知市から始まり、全国でたくさんの方が取り組まれています。甲賀市でも、現在（令和2年3月31日時点）116団体が登録されています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため現在活動ができない方へ向けて、高知市が体操の実演動画を動画投稿サイト「YouTube」で公開されました。6月30日までの期間限定です。

いきいき 100 歳体操運動時の注意点

- ・首や腰、腕、足などの関節に痛みがある、又は運動中に痛みがでる時は無理に行わないでください。
- ・骨関節疾患や循環器疾患などで治療中の方は、過度な負担が体にかからないか主治医にご相談ください。
- ・安定感のある椅子を使用してください（キャスターなど可動式の物や膝が直角以上曲がる物は使用しないでください）
- ・運動の速さが速いと怪我をする可能性が高くなり、また運動の効果も少なくなります。映像と同じスピードで行ってください。
- ・運動中に呼吸をとめると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、『1, 2, 3, 4』と声を出しながら行ってください。
- ・体操の前後には水分補給をしましょう。
- ・ふらつきがあるなど転倒の危険性が高い方はどなたかそばにいる時に行ってください。