

65歳以上のかた 必見！！

100歳体操 始めませんか？

100歳体操 やるなら今です！

- 買い物かごを持つのがつらくなった
- 若い時より、つまづくようになった
- くちが乾く、口臭がきになる、シワが気になる
- 冷蔵庫に何を取りに来たのか、忘れる・・・

ひとつでも該当したら、筋力・かむ力・判断力が低下しているかもしれません！！
気になったらすぐ始めましょう。100歳体操で若返るチャンスです！！

いきいき 100歳体操

筋力をつけ、転ばないようにするために
おもり手首や足首につけて、座っておこなう
簡単で安全な体操です。

1回30分、週2回程度が効果的です。

筋肉がいたんだ後、修復するときにより
強い筋肉になるため2～3日あけておこない
ましょう。

おもりは筋力や体力に合わせて、0Kgから2Kg
までの10段階に調整できます。

かみかみ 100歳体操

お口の筋力も年を重ねると低下しますが、
まったく自覚がない為、弱っていること
に気づきにくいものです。

お口の筋力が低下すると、お肉などのたん
ぱく質をとることが難しくなり、手足
の筋肉が減ってしまいます。

かむ力をつけ、お顔のしわ予防にもなる、
座っておこなう1回15分、家でも簡単にで
きる体操です。

しゃきしゃき

100歳体操

「気づいたらすぐ横に自転車が来ていた」
「ものをしまった場所を思い出せない」
などの注意力や判断力は放っておくと衰えて
しまいます。

1回20分 体を動かしながら、頭をフル回転さ
せることにより、認知症予防ができる体操
です。難しい問題を間違えても恥ずかしく
ありません。みんなが間違えるものです。
地域の方とのおしゃべりもたのしみましょう。

100歳を超えても
筋力は必ず
つきます！
筋力をつけるのに
限界はありません！



お問い合わせ

住吉区 保健福祉センター

☎ : 06-6694-9968