

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