

あなたの施設で始めませんか？

# いきいき百歳体操！

「施設の入所者の介護度が上がってきている…」  
「この何もしない時間を有効活用できれば、介護予防になるのに！」  
「効果的な介護予防体操を取り入れたい！」

このようなお悩みをお持ちではないですか？

佐世保市では、重度化予防の意味での“介護予防”を推進していくために、「いきいき百歳体操」のDVDをお渡ししています。興味をお持ちの施設の方は、まずは長寿社会課にご相談ください。

【配布対象】 介護保険施設など、施設勤務の医療介護専門職が継続的な体操指導を実施できる施設。

(通所介護・通所リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、介護療養型医療施設など、介護予防の取り組みができる施設)

【配布条件】 初回に長寿社会課からの体操の指導を受け、その後は施設職員が安全に十分留意し、責任を持って実施すること

\*重りの貸し出しは致しません。



## <いきいき百歳体操とは>

「いきいき百歳体操」はどんな体操ですか？

重りを使って筋力をつける30分程度の体操です。調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。DVDを見ながらできるので、誰でも簡単にできます！

体操をするとどうなるのですか？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操をするのですか？

いいえ。  
筋力運動は週1～2回程度でいいといわれています。みんなで集まり、楽しくおしゃべりしながら、笑いながら、体操を行います。

<問い合わせ先> 佐世保市長寿社会課 電話：24-1111 担当 野副（内線）5327