

# いきいき百歳体操♪

## どんな体操？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動で、「おもり」はその方の体力に合わせて0kgから1.2kgまでの7段階に調整できる。

## どんな効果があるか？

効果はたくさんあります。

- ①筋力がつき体が軽く感じ動きやすくなる
- ②バランス力の向上
- ③身体の柔軟性の向上
- ④歩いて行くため持久力の向上
- ⑤おしゃべりすることで気力のアップ
- ⑥地域での見守りや支え合いに繋がる

## どれだけすればいいか？

1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い体操。1回運動してから2～3日筋肉の疲れを取り、さらに筋力がつくと言われている。

## 今からでも筋力はつくか？

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がる！！継続することで筋力は維持されるが、大切なことは、無理なく継続すること！！

## 参加者の声

足が軽くなって階段も手すりなしで上がれるようになった。

コロナ禍で外出にくいけど、これやったら短時間やし、みんなの顔見れてええわ～。

人と話すことが「元気の源」ですわ！

体操も大事やけど見守り合えるのがええことや。

体操やめたら体がなまってまうねん。効いてるってことやな。

## 注意点

- ・競争ではありません。無理のないように行ってください。
- ・関節疾患のある方や、循環器疾患のある方は特に、体操を行うことで悪化してしまう可能性もありますので主治医の許可を取ってからの参加をお願い致します。
- ・体をゆっくりと動かすことで運動の効果も高まります。
- ・体操中は呼吸を止めないように深呼吸または声を出して行いましょう。
- ・水分補給はこまめに行いましょう。

## コロナ禍での感染対策

感染対策を行いながら体操しています！

### 手指消毒・使用備品の消毒の徹底

- ・消毒＝拭くか漬けるかが原則。吹きかけても効果がない
- ・参加者の手指消毒と、手が触れる部分（椅子やドアノブ、テレビのリモコン等）の消毒を行う。

### マスクの着用

- ・目、鼻、口の粘膜から感染する。マスクを着用することで鼻と口を触る回数が減る。
- ・飛沫は比較的大きいためマスクで予防できる。

### 密にならないような対策

- ・1～2m間隔をとるために、椅子の右前にテープでL字の印を付け椅子の位置を決める。

### 空気の通り道ができていないか確認

- ・対角線になる2か所窓を開け空気を流す。扇風機の風向きは外に向けるようにして、できれば首を振らない。
- ・締め切った部屋でエアコンをかけるのは飛沫を循環させるだけ。できるだけ対角線の窓もあけるようにする。

「(奈良県立医科大学附属病院感染症センター長監修)  
奈良県コロナウイルス対策開設動画R3.6.10」参考

