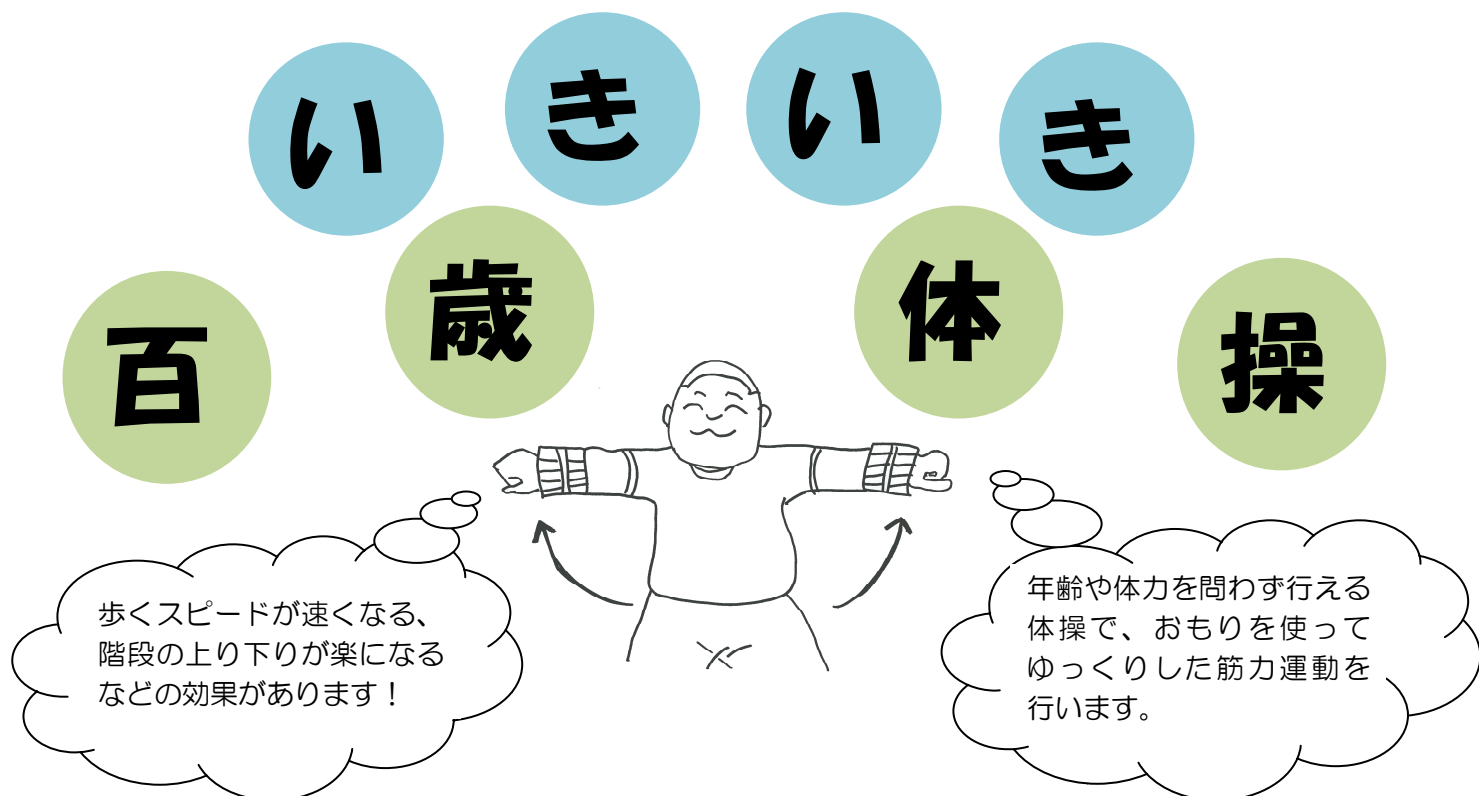


5年後、10年後になりたいあなたでいるために

身近な場所で、仲間と一緒に始めませんか？



地域の身近な場所で、介護予防に効果的な筋力体操  
(いきいき百歳体操)を行う場づくりをお手伝いします。

### 開始するための条件はこれだけ！

概ね5人以上  
集まれる場所  
がある

DVDデッキ・  
テレビ・椅子  
がある

週1回集まり、  
3か月以上  
続けられる

体験してみたいと思われたら、ご連絡ください。

日時を調整し、お伺いします。

皆様の「地域の仲間と一緒にやってみたい！」という声をお待ちしています。



\*お問い合わせ先\*

長門市地域包括支援センター TEL 23-1244

長門市東地域包括支援センター TEL 27-0410

長門市西地域包括支援センター TEL 33-2020

## いきいき百歳体操 Q&A

Q. 週1回でなく、月1~2回ではだめなの？

A. 筋力向上のためには、最低でも週1回の体操が必要です。可能なグループは週2回されると、より効果が得られます。筋力を効率よくつけるためには、1回運動をして、2~3日休んで筋肉の疲れをとったほうがよいと言われています。

Q. グループの人数は何人まで？

A. 何人までという決まりはありません。まとまって一緒に体操をするという点では最大でも20人くらいが目安となると思われます。

Q. 集まる場所がないけどどうすればよい？

A. 集会所や空き家・空き店舗、ガレージ、個人宅など。集まって体操するスペースがあれば、場所は問いません。

Q. DVDデッキもテレビもないけどどうすればよい？

A. メンバーの中で、自宅で使っていないDVDデッキやテレビはありませんか？もしくは、ビデオデッキやテレビデオ等でも可能です。音楽と動きのタイミングを合わせるために、映像を見ながらの方が正しく安全に体操が行えます。どうしてもない場合は、大判サイズのポスターとCDで対応することもできますので、ご相談ください。

Q. 体操はいつまで続ける？

A. 住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らすことが体操を行う目的なので、「いつまで」という期限を決めることはできません。

ただし、週1回の体操を続けられなくなった場合には、ご相談いただき、続けられるためにどうしたらよいか一緒に考えましょう。週1回の体操を続けられない場合は、市からDVDとおもりをお貸しすることはできませんのでご了承ください。

Q. 体操指導に毎回来てもらえる？

A. 初回3回は体力測定や効果的な動作指導のために伺います。それ以降は、DVDを見ながらグループの皆さんで自主的に運動を続けてください。活動を続けていくために、自分たちで役割を決めて、自主的に行ってみましょう。

Q. 月1回、自分たちでやるのでDVDがほしい。

A. このDVDは高知市が作成したもので、週1回の体操を行うグループを支援するために複製を許可されています。週1回の体操が行えないグループに対しては、お貸しすることはできません。

Q. 平日は難しいけど、土日に説明に来てほしい。

A. 土日となると、指導する職員が対応できないことが多くなるため、基本的には平日で説明会・支援を行います。ただし、自主運営となれば、皆さんが集まりやすい曜日や時間帯で実施されて構いません。