



いきいき百歳体操でフレイル予防！

フレイルとは？

健康と要介護の間の状態のこと



フレイルの状態に早めに気づくことで健康な状態に戻ることができます

フレイルの3つの原因

3つの様子が重なり合わさることで、フレイルは起こります。

こころ



- 意欲や気力の低下
- 記憶力の低下

からだ



- 筋肉量の減少
- 食欲の低下
- お口の機能低下

社会環境



- 外出しない
- 人や社会とのつながりがない

いきいき百歳体操とは？

足首に「おもり」をつけて行なう筋力をつける体操です。

DVDやCDの音に合わせて行ないます。
準備体操・筋力運動（7種類）・整理体操
があり1回の体操は40分ぐらいです。

体操の効果は？

参加者の方からは、
「階段の昇り降りが楽になった」
「イスからの立ち上がりが楽になった」
「みんなと一緒に楽しい」などの
声をいただいています♪

公会堂などで実施しています。
詳細については、地域包括支援センター・
地域ケア推進係までお問合せください♪

