

参加者
募集！

地域で行っている 百歳体操に参加しませんか？

百歳体操ってなに？

筋力の維持や向上のために10段階に調節可能なおもりを手足に装着し、DVDを見ながら行う体操です。認知機能維持のための脳いきいき活動も行っています。百歳体操は地域で気軽に集える通いの場で、心身の機能維持や向上にも役立ちます。



今から筋力がつくの？

今からでも遅くはありません、80歳を超えてからでも筋力・運動能力は上がります！継続することで筋力は維持されます。無理せず続けましょう。

どんな効果があるの？



まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。バランス能力も高まり、転倒しにくくなるので、骨折や寝たきりを予防することができます。

また、人と人とのつながりを感じることもできるため、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

毎日体操したほうがいいの？

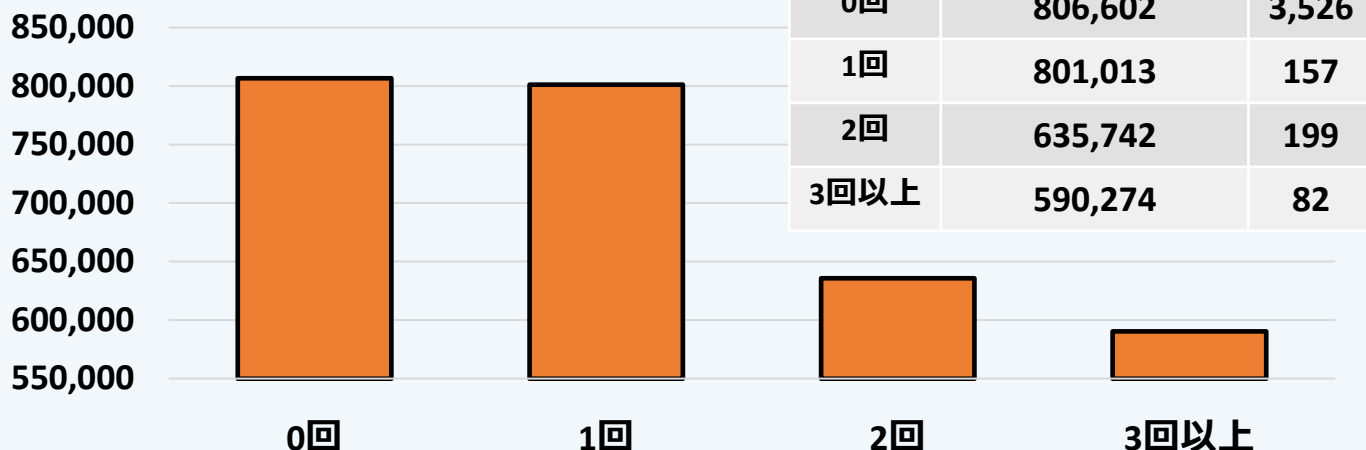
いいえ。筋力運動は週1～2回程度でいいと言われています。2～3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが、筋肉がつきやすくなります。

百歳体操でいつまでも元気に！若々しく！

百歳体操に参加することで医療費が抑えられる！？

医療費平均（年間）

※えびの市の75歳以上の後期高齢者医療保険加入者



百歳体操に**1カ月に3回以上**参加している方は、百歳体操に参加していない方と比較して**約20万円医療費が安い！**

百歳体操参加者の心身の変化

階段の上り下りが
楽になった！

足腰の痛みが
なくなった！

皆と一緒にだから
続けられる！

以前より体が
軽くなった！

皆に会うことが
楽しみ！

物に掴まらずに
ズボンが履けた！

百歳体操に参加するには？

えびの市地域包括支援センターへお問い合わせください。
お住まいの近くの自治公民館やご希望の条件に合う、百歳体操の会場を紹介します。

お
問
合
せ

えびの市介護保険課 地域包括支援センター

TEL 0984-35-1112 FAX 0984-35-0653

