

いき100 推進プロジェクト いくっ何歳からでも筋肉は育つ！

新型コロナ感染拡大により、休止と再開を繰り返している、いきいき100歳体操。自宅でケーブルテレビを見ながらの体操もそろそろ飽きてきたころ…？そこで、4月よりいき100の測定時に新たな機器「InBody」を導入することにしました。会場での体操再開と継続のための新たな目標となるよう、またフレイル予防のためにも運動と社会参加を続けていけるよう、職員がお手伝いします！

相生地区 雄会場



相生地区 延野会場



木頭地区 川切会場



木頭地区 助会場



木沢地区 木頭名会場



木頭地区 西宇会場



InBodyは、体に微弱電流を流すことによって、筋肉量(部位別筋肉量)や体脂肪量(部位別脂肪量)などを測定します。体成分(水分量・タンパク質量・ミネラル量)の分析も同時に行います。定期的に測定することによって自分のデータ履歴(変化の様子)を見ることができ、体操の効果や継続による成果なども感じられるようになると思います。

さあ、はじめよう！いきいき100歳体操

(①～⑤の条件をそろえればスタートできます)

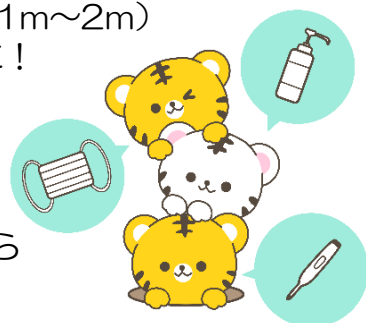
- ① 3人以上の仲間を集めよう (既存のサロンや趣味活動の集まりを利用してもOK)
- ② 運動できる場所を確保しよう (集会所だけでなく自宅の居間などでもOK)
- ③ DVDを観ながら体操するので、テレビやプレーヤーを用意しよう ※DVDは貸し出しいたします。
- ④ イスを用意しよう
- ⑤ 毎週1～2回、最低3ヶ月継続しよう (ここが大事！やってみればわかります)

いきいき100歳体操で筋肉を増やして、仲間を増やして、楽しみも増やしましょう

いき100を実施するにあたっては、以下のことに注意して、新型コロナウイルス感染防止に努めましょう。

- ① 会場を密閉しない (換気をよくする) ② 人と人の間隔をあげる (1m～2m)
- ③ マスク着用 ※暑さや息苦しさを感したら休憩し、水分補給もこまめに！
- ④ 少しでも体調が悪いときは、迷わず休む (検温もしましょう)
- ⑤ 参加者の記録をつける (経路追跡や検査対象者等の調査に必要)

フレイル予防、いき100、サロンなど地域での活動についてご相談承ります！
また、ご自身はもちろん、周りの人について心配事や気になることがありましたら何でもご相談ください。ささやかなことでもお話を伺います。お気軽に社協まで。



【お問い合わせ・お申し込み先】 那賀町社会福祉協議会 ☎ 0884-64-0026