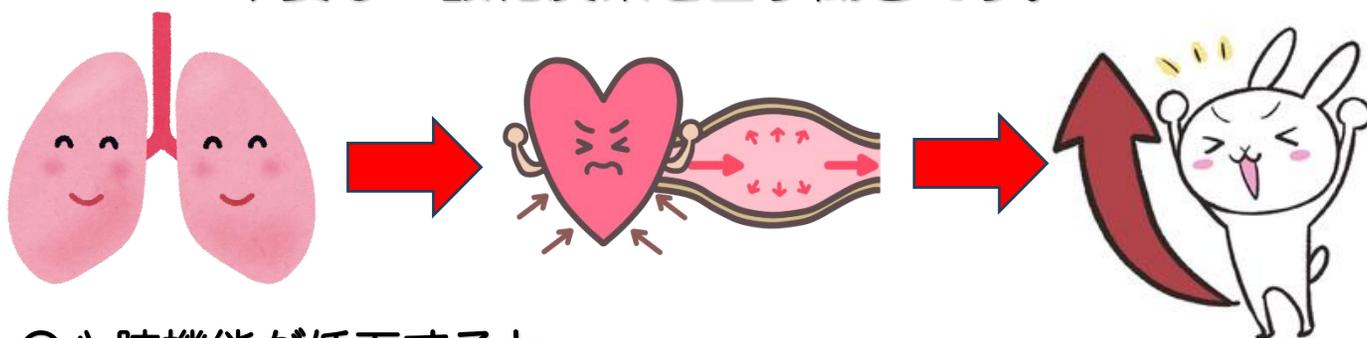


100歳体操通信

いきいき100歳体操は心肺機能向上にも効果的！！

○心肺機能とは？

心臓と肺が協力して体内に酸素を送り出し、
不要な二酸化炭素を出す働きです。



○心肺機能が低下すると・・・

- ・疲れやすい
- ・息切れ
- ・立ちくらみ
- ・むくみや体重の増加
- ・腎機能の低下など



100歳体操のなかで
「1、2、3、4・・・」
としっかり声を出すとさらに効果が上がりますよ。

100歳体操は、筋力運動だけでなく
心臓の筋肉が強化され、多くの酸素を
取り込む能力が向上します。
継続して体操に参加し元気な日々を
過ごしましょう！！



新たにスタートしました！

赤谷 火曜日 10:00～
諸木 木曜日 10:00～
富有の里（えんがーの）
火曜日 10:00～



お近くの方は、
ご参加ください

100歳体操に関するお問合せ
NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ
0859-66-5400
スポnetなんび 担当 仲田

100歳体操のんびり 意見交換会

令和6年11月20日(水)・22日(金)の
両日開催で24名の方にご参加いただきました。

「100歳体操の効果・シニアに必要な運動」
と題して西伯病院、理学療法士 中田 真衣さん、
橋本直樹さんをお迎えしてお話を伺いました。



一部ご紹介

◇どんな運動が良いか◇

・持久力運動

心臓、肺などの呼吸循環器系の機能を改善

・筋力運動

基礎代謝の向上、体重や血糖値を安定させる

骨粗しょう症予防

・バランス運動

・ストレッチ運動

100歳体操は、これらの改善運動が満載！！



意見交換会に参加された
松浦 萬正さんに
令和5年度健康長寿賞
が送られました。



講話風景



意見交換会風景

100歳体操開催箇所の皆さまからいただいた
ご意見を一部ご紹介します。

- ・新しい方がなかなか入らない
- ・DVDの操作が出来ない方が多い
- ・DVDをリニューアルして欲しい
- ・100歳体操以外の運動もしてみたい
- ・男性の参加が少ないなど
- ・たすかーど有効期限は？ など



ナイスアイデア

- ・体験会をしてはどうか？
- ・コーディネーターの方にDVDを借りた
- ・しりとり、早口言葉で脳トレ
- ・ラジオ体操、健康マージャン

行政ポイントに関するお問合せ
南部町健康福祉課
電話0859-66-5524