

くまもと元気くらぶ 認定運動

名称	いきいき百歳体操	よかばい体操	かたんなっせ体操	筋トレ体操
体操の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高知市が介護予防として考案したおもりを使った筋力運動の体操。</li> <li>●おもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座り、ゆっくり手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高める体操。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域リハビリテーション広域支援センター青磁野リハビリテーション病院が考案。</li> <li>●ストレッチ、座位・立位での筋力トレーニング、リズム体操(サンバおてもやん)で構成される体操。</li> <li>●リズム体操は、転倒予防・認知症予防を重視。</li> <li>●筋力トレーニングはスロートレーニングを行い、下肢筋力の向上を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域密着リハビリテーションセンター朝日野総合病院が考案した上肢筋トレ・ストレッチ、下肢筋トレ・ストレッチ、体幹筋トレ・ストレッチ・転倒予防で構成される体操。</li> <li>●筋力体幹トレーニングを重視した体操。</li> <li>●物品を必要としない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熊本大学教授、都竹茂樹氏が健康寿命を延ばすことを目的に監修した、ウォーミングアップ、ストレッチ、筋トレで構成される体操。</li> <li>●自分の体重を負荷にしている関節に優しい体操。</li> <li>●これまで運動をしたことがない、あるいは運動が苦手という人におすすめ。</li> </ul>
体操の媒体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いきいき百歳体操のパンフレット(市HPよりダウンロード可)</li> <li>●いきいき百歳体操DVD(くまモン、県内のタレントが出演している「くまもと県バージョン」DVDのほか、YouTubeでの配信もあり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よかばい体操のパンフレット(市HPよりダウンロード可)</li> <li>●よかばい体操DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かたんなっせ体操パンフレット(市HPよりダウンロード可)</li> <li>●かたんなっせ体操DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筋トレ体操パンフレット(市HPよりダウンロード可)</li> </ul>
媒体の入手方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●DVDに関する問い合わせ先 各区役所福祉課 高齢福祉班 中央区福祉課(TEL096-328-2311) 東区福祉課(TEL096-367-9127) 西区福祉課(TEL096-329-5403) 南区福祉課(TEL096-357-4129) 北区福祉課(TEL096-272-1118)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●DVDに関する問い合わせ先 青磁野リハビリテーション病院、リハビリテーション部(TEL 096-354-1731)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●DVDに関する問い合わせ先 朝日野総合病院 総合リハビリテーションセンター(TEL 096-344-3000)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市HPよりダウンロード</li> </ul>
体操を行うのにかかる時間	約40分	約30分	約40分	約90分
体操を行うのに必要とする物品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いきいき百歳体操DVD</li> <li>●DVDプレーヤー</li> <li>●イス</li> <li>●おもり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よかばい体操DVD</li> <li>●DVDプレーヤー</li> <li>●イス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かたんなっせ体操パンフレット</li> <li>●かたんなっせ体操DVD(なくても運動実施可)</li> <li>●DVDプレーヤー(なくても運動実施可)</li> <li>●イス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筋トレ体操パンフレット</li> <li>●イス</li> <li>●ボール</li> <li>●マット(ヨガマット等)</li> </ul>
効果	筋力向上	●	●	●
	バランス能力向上	●	●	●
	ストレッチ	●		●
	脳トレ		●	