

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	くまもと笑顔でよかよか体操	南区元気アップ体操	ころばん体操
体操の特徴		●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。 ●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。	●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。 ● 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。 ● リズム体操は、転倒予防・認知症予防 を重視。 ●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。	●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。 ●筋力体幹トレーニングを重視した体操。 ●物品を必要としない。	●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。 ●自分の体重を負荷にしている関節に 優しい体操 。 ●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。	●熊本県が高齢者の身体機能、認知機能等の維持や自立支援を目的に作成。 ● 身体機能、認知機能、口腔機能 の維持を目的とした体操。 ●取り組みたい体操から自由にスタートできる（チャプター機能付き）。 ●県内の馴染みのタレントが実演。親しみやすい映像となっている。 ●それぞれの体操の効果やポイント、注意点等も紹介。	●熊本市南区と熊本県理学療法士協会、熊本県作業療法士会、及び熊本地域リハビリテーション広域支援センターにしくまもと病院が協働して制作した体操。 ●身体機能、認知機能の維持向上を目的とした体操。 ●「おてもやん」と「サンバおてもやん」の音楽に合わせて体操を行う。 ●それぞれの体操の効果やポイント、注意点等も紹介。 ●同シリーズには、口腔体操や栄養の動画もある。	●熊本市東区が熊本地域リハビリテーション広域支援センター（熊本託麻台リハビリテーション病院）監修のもと制作した体操。 ●転倒予防を目指した筋力体操を中心とした体操。 ●転倒予防のための口腔機能を体操や栄養についてのトピックスも紹介している。 ●取り組みたい体操から自由にスタートできる（チャプター機能付き） ●それぞれの体操の効果やポイント、注意点等も紹介。
体操の媒体		●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） ●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）	●よかばい体操のパンフレット（市HPよりダウンロード可） ●よかばい体操DVD	●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） ●かたんなっせ体操DVD	●筋トレ体操パンフレット（市HPよりダウンロード可）	●くまもと笑顔でよかよか体操パンフレット（市HPよりダウンロード可） ●くまもと笑顔でよかよか体操DVD	●南区元気アップ体操パンフレット（市HPよりダウンロード可） ●熊本市公式YouTube（QRコード一覧のポスター、チラシあり） ●熊本市南区介護予防動画DVD（2枚）	●東区ころばん体操パンフレット（市HPよりダウンロード可） ●熊本市公式YouTube（QRコードを掲載したチラシあり） ●ころばん体操DVD
媒体の入手方法		●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）	●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）	●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）	●市HPよりダウンロード	●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）	●DVDに関する問い合わせ先 南区福祉課（TEL096－357－4129）	●DVDに関する問い合わせ先 東区福祉課（Tel：096-367-9127）
体操を行うのにかかる時間		約40分	約30分	約40分	約90分	約90分	約40分	約45分
体操を行うのに必要とする物品		●いきいき百歳体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス ●おもり	●よかばい体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス	●かたんなっせ体操パンフレット ●かたんなっせ体操DVD（なくても運動実施可） ●DVDプレーヤー（なくても運動実施可） ●イス	●筋トレ体操パンフレット ●イス ●ボール ●マット（ヨガマット等）	●くまもと笑顔でよかよか体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス ●イス ●おもり	●熊本市南区介護予防動画DVD ●イス ●ラップの芯のような棒	●ころばん体操DVD ●タオル ●背もたれのある椅子や支えになるもの
効果	筋力向上	●	●	●	●	●	●	●
	バランス能力向上	●	●	●	●	●	●	●
	ストレッチ	●		●	●	●	●	●
	脳トレ		●			●	●	●