

1月から3月までの間参加してくれた方々に”令和6年度いきいき百歳体操についてのアンケート”を実施しました。みなさんからいただいた回答結果を報告します。
ご協力ありがとうございました♪

体操の効果・感想

- ・以前より長い距離を歩けるようになった
- ・気持ちが明るくなった
- ・ヒザや腰の痛みが和らいだ
- ・体操以外の楽しみが増えた



みなさんからのご意見・ご要望

- ・今後も続けたい、続けて欲しい
- ・楽しい、楽しみにしている
- ・外出の機会ができて良い
- ・仲間作りができてうれしい
- ・おしゃべりが良い
- ・回数を増やしたい



大谷絆の会



鹿糠さあやか会



マーガレット(滝沢)

かみかみ百歳体操の感想

- ・むせなくなりました
- ・お口が潤う、お口が動かしやすくなった
- ・薬が飲みやすくなった
- ・飲み込みがスムーズになった
- ・言葉がはっきり言えるようになった



かみかみ百歳体操は
お口の筋トレです

かみかみ百歳体操の内容

- ①首と肩の運動
- ②口と舌の体操
- ③発声練習
- ④のみこみの練習



とちの木の家(阿子木)



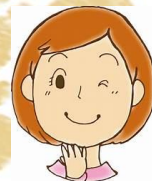
八木南地区会

みんな元気♪
百歳体操で
からだ動かしてます♪



みんなで挑戦！ 脳トレタイム

Q.ママを笑顔にする
果物はなんでしょう？



春ですね〜

足もとを整えて元気に外を歩きましょう!

少しずつ寒さもゆるみ春の気配を感じられるようになりましたね♪

外の空気にふれて季節の移ろいを肌で感じましょう! 足元をととのえてレッツゴー!

足のうらのマッサージしてみませんか?

一日中、からだを支えている足、**疲れていませんか?**
足うらの血行が良くなると、全身の血行も良くなって、
心身ともにリラックス&リフレッシュすることができます

足うらのマッサージに挑戦してみよう!

自分でケアできるのが足うらマッサージの魅力です。自分でマッサージすることで強さを自在に調整できます。足うらの血行を良くしていきましょう! はじめは軽く、少しずつ強めにします。

気持ちいい程度の力加減で行います。5分程度を目安に始めましょう。

土踏まず全体をほぐしたら指先からかかと、全体をほぐすイメージで押ししてみましょう。

足うらに手が届かない人は、ゴルフボールやテニスボールなどを使って刺激すると良いでしょう♪



最後に水を飲むと効果が高まります

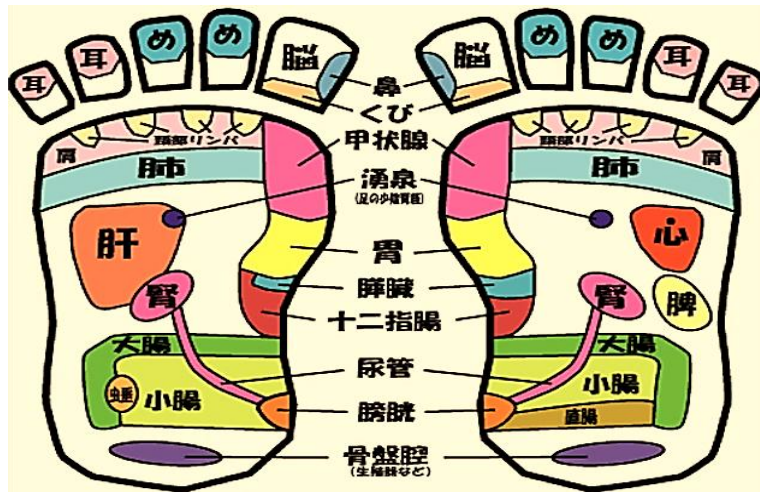


毎日の生活に活動と休息をバランスよく取り入れましょう!

足つぼ図解を参考にしながら、
マッサージするのもおすすめですよ♪

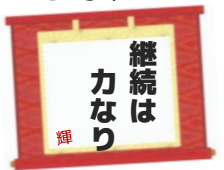
右足

左足



👉 マッサージワンポイント 👈

- ◇手と足や体が温まる入浴後や睡眠前にマッサージすると効果アップ! 🍵🛀🌙
- ◇クリームやローション・オイルなどを使うと皮膚の滑りが良くなります♪
- ◇食後や飲酒后、ケガをしている時や妊娠中は避けましょう!



みんなで挑戦!

脳トレタイムのこたえ

「桃」です



ママ モモ
「MAMA」が「MOMO」
になりました♪
エー オー
「A」が「O」で笑顔になります

新規グループの申し込み募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。慣れるまで指導いたします。体操で使用するDVD プレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。すまいるポイントの対象です。

体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください!

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力や飲みこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。



申込先:
NPO法人
エンパワメント輝き
66-8321