

体操をはじめる前に

○体温を測りましょう・・・いつもと違う症状がある時は、無理して実施することのないようにしましょう。

○痛みの確認をしましょう・・・痛みがある場合には、無理はしないようにしましょう。

○柏原市いきいき百歳体操に慣れてきたら、おもりを使い少しずつ負荷をかけて筋力をつけていきましょう。おもりの重さは各自で調整してください。

○運動はしっかり声を出して、息を吐いて行いましょう。
→息をこらえると血圧が上がります。

○運動終了後に「少ししんどいなあー」と感じるくらいの運動が目安です。

○運動は週1～2回を目安に実施することをお勧めします。

柏原市高齢介護課