

★まるがめ各地で大好評★



# 元気いっぱい！ 長生き体操



「年を取ると体が弱って動けなくなる」と思っていないですか？  
効果を実証されている「元気いっぱい！長生き体操」に取り組んでみませんか！！

## 長生き体操って？

手首や足首におもりをつけて、筋力やバランス能力を高めます。自分にあった負荷をかけて無理なく行うので、足腰の弱った人も安全にできます。



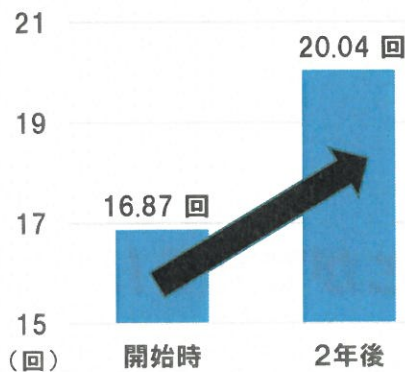
## どんな効果があるの？

### 30秒間椅子から立ち上がりテスト（脚の筋力をみるテスト）の結果

30秒の間に椅子から何回立ち上げられるか測定します。

2年続けた結果、立ち上げられた回数が平均でなんと3回以上も増えています。

参加者 84 人の平均回数の変化



90歳で始めたAさん。  
開始時は3回でしたが、  
2年後には15回もできる  
ようになりました！  
すごい！です。



### 【参加者の声】

- ・足が軽くなった
- ・杖なしで歩けるようになった
- ・体操に来てみんなに会って話ができるのが楽しい

元気の秘けつは、みんなで

集まって体操、おしゃべり♪

⇒裏面へ