

# あなたの健康チェック！

以下の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動機能が衰えているサインです。1 つでも当てはまる方は「**いきいき 100 才体操**」に参加して健康づくりをしましょう。



## いきいき 100 才体操

1



片脚立ちで  
靴下がはけない

2



家の中でつまずいたり  
すべったりする

3



階段を上るのに  
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が  
困難である

5



2kg程度<sup>※</sup>の買い物をして  
持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度

6



15分くらい続けて  
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で  
渡りきれない

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

### ●100歳体操ボランティア募集

月1回程度のわりあい、参加者のサポートをしてくれるボランティアの方を募集しています。

#### ●開催場所

港南コミセン

#### ●開催日 毎週月曜日

午後1時30分～午後3時  
無料です。

問い合わせ先 港南コミセン事務局 22-4473