

いきいき百歳体操の効果とは！？

「えにわいきいきプロジェクト」進行中！

恵庭市では北海道文教大学と共にいきいき百歳体操の介護予防効果の検証を進めています。昨年11月30日にプロジェクトリーダー 北海道文教大学副学長 田邊 芳恵 先生に北海道文教大学公開講座でご報告いただいた内容の一部を紹介します！

若者がいきいき百歳体操を行った時の消費エネルギー量を調べました！



特殊なマスクで測定▲

- 対象者 大学生7名
- 1kgのおもりを着用して、いきいき百歳体操(約40分)を実施

→ **いきいき百歳体操** の消費エネルギー量は…

48.8

キロカロリーでした！

これは、ラジオ体操を15分連続で行うのと同じくらいの消費エネルギー量です！いきいき百歳体操はじっくり時間をかけて行うので、体力に自信がない方も安心して取り組める強度の運動といえそうです。

令和4年度は、高齢者の消費エネルギー量などを調べる予定です！

健康づくりの情報発信中！

えにわ百歳生活のコツ

検索



恵庭市役所介護福祉課

☎ 0123-33-3131 (内線1209)