

家の中や庭などで できる運動を

市では、ご当地体操であるカラコロ体操や、リズム体操、脳の体操などの動画をホームページで公開しています。また、ラジオ体操やスクワットなども効果的です。いろんな運動を取り入れ、毎日継続しましょう。



カラコロ体操



いつまでも自分らしく元気に過ごすための、くすのき広域連合作成のご当地介護予防体操(約30分)。

座ったままでもできますが、立って行くとより大きく全身運動ができます。



リズム体操など



リズムに合わせて体を動かす、座りながらでもできる体操です。ほかに、自宅にあるものを使ってできるボール体操・タオル体操もあります。動画を見ながら一緒にやってみましょう。



脳の体操



「後出しじゃんけん」や、3の倍数で手を叩く体操、1～10のカウントに合わせて指を折る体操など、手や指を動かしながら脳を活性化します。動画に合わせてやってみましょう。



自宅から介護予防教室に参加

今後、パソコン・スマートフォン・タブレット端末があれば無料でダウンロードできるテレビ会議システムを通じ、自宅で介護予防教室が受けられる取り組みを実施する予定です。日程が決まり次第、広報誌などで案内します。



長引く自粛生活… 毎日を元気に過ごすには

問 高齢介護課 TEL 06-6992-1613

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。高齢者の皆さんが自宅で「動かない」状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下していつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。感染対策を取りながら、日ごろから運動をしましょう。

人混みを避けて散歩 スロージョギングのススメ



スロージョギングとは？

スロージョギングは、通常のジョギングよりもゆっくりとしたペースで、こまめに足を出して進む運動です。1日全体で30分、屋外でも自宅でも少しずつやればOKなので、手軽に日ごろの活動量を増やせます。

スロージョギングのメリット

- ▽身体機能・生活習慣病・脳機能などさまざまな健康効果が期待
- ▽エネルギー消費量はウォーキングのおよそ2倍のためダイエット効果も
- ▽疲れにくく、足腰への負担が少ない

1人で 仲間と

スロージョギング始めてみませんか？

問 守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

大枝公園

時 毎週月・水・金曜日

9:00～9:20

場 松下町1-80

大枝公園遊具(大枝のとりで)横集合

備 雨天中止



花博公園鶴見緑地

時 毎週火・木曜日

9:30～10:00

場 大阪市鶴見区緑地公園

2-W3
花博公園鶴見緑地

北口集合

備 雨天中止

