

おうちで体操

新型コロナウイルス感染拡大防止対策
高齢者の体力低下防止へ動画を配信

経過

本市では、平成26年9月より、身近にある集会所に集まり、参加者同士が交流しながら、気軽に楽しく自分のために身体を動かす「元気づくり会」を進めており、市内122箇所で行っています。

また。これまで行ってきた「元気クラブ」と「健康運動教室」を令和2年4月から統合して、「健幸クラブ Fine」として新たにスタートする予定でした。

新型コロナウイルス感染拡大を受け、市では3月4日に活動自粛の協力要請を行い、活動休止しています



概要

活動を自粛しているため、高齢者の体力の維持・増進が課題となっており、資料の配布や呼びかけを行うなどの対応はしてきましたが、一人だと取り組みにくいなどの状況が続いておりますので、動画を配信して一人でも取り組みやすい環境を提供します。

【動画配信】

- ①元気づくり会参加者向け「まいまい準備運動」
- ②健幸クラブFine参加者・一般市民向け
「自宅でできる体操」

【資料送付】

健幸クラブFine参加者向けに「自宅でできる体操」の資料（第2弾）を送付します。

内容

【配信開始日】

- | | |
|---------------|----------|
| ①まいまい準備運動 | 4月28日（火） |
| ②自宅でできるトレーニング | 5月12日（火） |

【配信先】

- ①伊達市ケーブルテレビ
- ②伊達市ホームページ
- ③伊達市公式YouTubeチャンネルで配信

※伊達市ホームページで「自宅でできるトレーニング」の資料をダウンロード可

「自宅でできるトレーニング」の一例

ストレッチ

①背伸びのストレッチ

目安の時間
10秒



楽な姿勢で座る。
立っておこなってもOK!

両手を組んで、息をゆっくり吸いながら、背伸びをする。左右へ倒すのも◎



②太ももの後ろ側のストレッチ

目安の時間
10秒×2セット



脚を前に伸ばし、背筋を真っ直ぐにして座る。

息をゆっくり吐きながら、へそと太ももを近づけるように、体を前に倒す。



筋力トレーニング

①主に胸そして腕・肩の運動

目安の回数
10回

健幸クラブFine

チェストプレス

【壁立て伏せ】



両手を肩幅に開き、壁につく。

壁を押すつもりで腕を伸ばす。
(背筋はまっすぐ)



②主に背中、肩の運動

目安の回数
10回

健幸クラブFine

ラットプル

【ラットプルダウン】



タオルの両端を持ち、両腕を上へ真っすぐ伸ばす。

肩甲骨を、背中の真ん中へ寄せるように肘を下へ引く。

