

きたかみ いきいき体操通信

発行日/令和3年8月18日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)



9月号

きたかみいきいき体操グループのみなさま、お元気ですか？
新型コロナウイルス感染拡大を受け、岩手県より緊急事態宣言が発表されました。感染拡大防止のため、グループ活動を自粛するグループもあるかと思えます。

しかし、運動や人との交流は、健康を維持する上で大切なものです。グループ活動がお休みでもできる運動や交流の方法についてご紹介しますので、参考にしながらいきいきとした暮らしを保ちましょう。

自宅できたかみいきいき体操！

① リーフレットをみながらいきいき体操！

映像がみれなくても、リーフレットで体操の動きを確認しながら取り組む方法があります。体操のリーフレットが欲しい方は、お気軽に長寿介護課へご連絡ください。リーフレットは必要部数を教えていただければ、リーダーさんへ郵送致します。

② スマートフォン等で動画をみながらいきいき体操！

YouTube 北上市公式チャンネルで体操動画を配信中です。パソコンやスマートフォンを持っており、動画が見られる環境であれば、ご自宅で動画を見ながらきたかみいきいき体操に取り組んでいただくことができます。

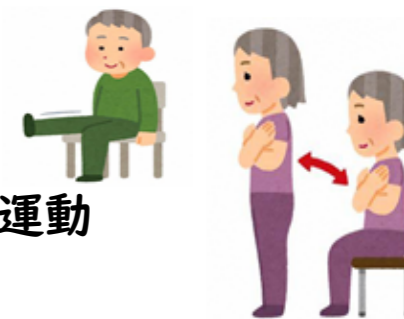
このQRコードを読み込むといきいき体操の動画につながります。



そのほかグループ活動がお休みでもできる運動や交流

おうち体操

- テレビ・ラジオ体操を活用して決まった時間に体操する。
- イスに座った時に、いきいき体操の筋力運動に取り組む。



歩く

- 人との距離を取って散歩をしたり、車をできるだけ使わず歩いて出かける等。
(健康づくりのための屋外での運動や散歩は、不要不急の外出に該当しません。一日1回は外出することをお勧めします。)

★熱中症に注意して涼しい時間帯に行いましょう。



交流

- グループメンバーや友人、家族と定期的に電話やメール・手紙でやり取りを楽しむ。

★おしゃべりは脳の活性化につながります。

集まれなくてもグループのメンバーと定期的なおしゃべりで笑顔になる時間を。



こんな時こそいきいき応援カレンダー

運動は一人では続きにくいものです。そこで、運動や交流の習慣づくりに役立つカレンダーの活用がオススメです。運動や交流に取り組み、カレンダーに○をつけていくと、自分のがんばりが目で確認できて達成感が得られますよ！(カレンダーは長寿介護課で配布しています)

