

きたかみ いきいき体操通信

発行日/令和3年3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)



4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？ようやく春の陽気を感じる季節が来ましたね。ちょっと早いですが、4月号をお届けします。さて、先日きたかみ版の体操DVDをお送りしましたが、「どんな動画が入っているの？」「どうやって活用するの？」とさまざまなお問合せがありました。そこで今回はDVDの内容についてご紹介をしたいと思います！

きたかみいきいき体操 DVDのご紹介① ～おなじみコース～



約30分の
体操動画です。

おなじみコースは、高知市のいきいき百歳体操の簡易版(30分版)と同じ体操が収録されていますので、簡易版の代わりとして活用できます。

重りをつけて体操する動画ですので、週1回以上、定期的に取り組む場合に活用してください。なお、不定期であったり、月1～2回など、取り組み頻度が少ない場合は、ケガの予防のため、「**はじめてコース(重りを使わない体操動画)**」をオススメします。

よくある質問

「なぜきたかみ版も高知市の百歳体操と同じ体操なの？」

こたえ⇒
高知市のいきいき百歳体操は、みなさんご存知のように健康づくりの効果が高い体操です。日々の暮らしの習慣として続けていただきたいため、同じ体操にしました。

よくある質問

「きたかみ版の特徴は？」

こたえ⇒
北上市民に親しみを持っていただくため、なじみの人・場所が登場します。また、安全に効果的に運動を行っていただくために、理学療法士さんのコメントが入っています。



きたかみいきいき体操 DVDのご紹介② ～はじめてコース～



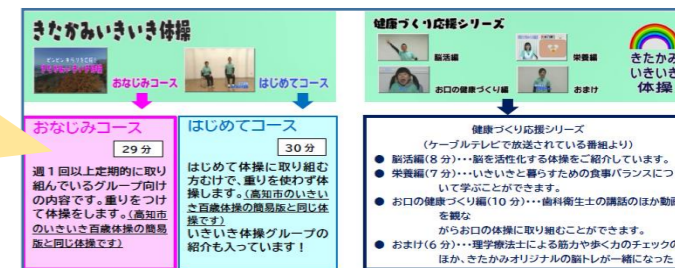
約30分の
体操動画です。

はじめてコースは、高知市のいきいき百歳体操の簡易版(30分版)と同じ体操が収録されています。

はじめて取り組む方向けで、重りをつけないで行う体操動画です。体操グループにおいても、久しぶりに活動を再開する時などは、以前より筋力が低下していることがありますので、ケガの予防のため、はじめはこちらの重りなしの動画で体操して、無理なく取り組めるか確認することをオススメします。体操の間隔が空いた時は、いつもより重りを少なめに入れて、少しずつ重りを増やしていくと安全に体操に取り組むことができます。

健康づくり応援シリーズのご紹介は、次号の通信で掲載予定です。

DVDのケースに入っている紙にプログラムの紹介がありますので、そちらもご覧ください。



ご長寿継続者のみなさまへ記念品をお渡ししました

いきいき体操通信 1月号の増刊号でお知らせしておりましたが、90歳以上で1年以上グループで体操を継続しているみなさまへ、賞状と記念品(お名前入りのオリジナルタオル)をお渡ししました。これからも健康長寿のお手本として活動していただくことを願って、「ピンピンキラリ賞」として表彰させていただきました。(他の受賞者にも順次贈呈予定です。)

