

いきいき！ 百歳体操通信



発行日/2020年4月28日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

5月号

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の対象が全国に拡大され、感染拡大防止に向けて、皆さんも対策などをとられているかと思えます。それによって百歳体操のグループ活動を自粛せざるを得ない状況となってしまいました。お休みが続いているので、運動不足はもちろんですが、人とお話をすることが減っていませんか？

感染に注意する一方で、「生活不活発」による健康への影響が心配です。そこで、今回は自宅で健康を維持するための活動などをご紹介します。

自宅でいきいき百歳体操！

① 体操のパンフレットを差し上げています。

お家で体操する際に、映像が無い場合は、パンフレットを見ながら、体操に取り組んでみましょう！！体操のパン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。パン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 動画投稿サイト「YouTube (ユーチューブ)」で体操を。

いきいき百歳体操を考案した高知県高知市では、新型コロナウイルス感染拡大による自粛で運動不足になるのを防ぐ狙いとして、体操のレッスン動画を高知市公式 YouTube チャンネルに限定公開しています。(6月末まで)

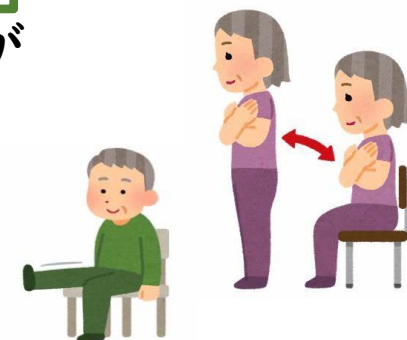
パソコンやスマートフォンを持っており、動画が見られる環境であれば、ご自宅で動画を見ながら百歳体操に取り組んでいただくことができます。

動画 URL⇒<https://youtu.be/UGbmqT7ZekM>

いきいき百歳体操がお休みでもできる運動や交流

体操

- 家で重りなしで百歳体操をする。(重りがなくても体操の効果は得られます!)
- テレビ・ラジオ体操を活用して、決まった時間に体操する。
- 口の体操として早口言葉や鼻歌を歌う。



散歩等

- 人との距離を取ってウォーキングをしたり、車をできるだけ使わず歩いて出かける等。(介護予防・認知症予防には一日5,000歩以上が目安です)
- 炊事や掃除等、こまめに家事に取り組み身体や脳を活発に。
- 草取り等、庭や畑に出て体を動かす。



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。
- 買い物や受診等、困った時に備えて、助けを呼べる相手を考えておいたり、どうするか話し合っておく。



***** 日々の健康づくりを応援! *****
体操・散歩・交流の3つの取り組みを応援するカレンダーを作りましたので、通信と一緒に送付します。希望する方は長寿介護課へご連絡ください。
(必要部数をリーダーさんへ送付)
