

いきいき!

百歳体操通信



6月号

発行日/2020年5月21日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。
この1か月をどのように過ごしていましたか?
岩手県の新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態措置が解除され、活動の再開を検討しているグループもあるかと思えます。そこで今回の通信は、活動再開にあたっての注意点と引き続き一人でもできる取り組みをお知らせします。

～活動再開に当たっての注意点～

感染予防の基本

- 運動前後には、石鹸による手洗いまたは手指のアルコール消毒をしましょう。
- 咳エチケットとして、できるだけマスクを着けましょう。
- 体操後に茶話会を行っているグループは、個包装のものを召し上がるようにしましょう。

3つの密(密閉・密集・密接)を避ける

- 2m くらいの間隔をとって体操をしましょう。
(互いに手を伸ばしても届かない間隔)
- 部屋の換気を十分にしましょう。(30分毎に対角の窓を数分開ける等)
- 密接した会話や発声は避けましょう。

マスクをつけての運動の注意

マスクをつけて運動すると、普段よりも身体への負担が大きくなる可能性があるため、かかりつけ医の意見をふまえたり、体操の回数をいつもより減らす等、無理のない運動をしましょう。

～一人でもできる取り組みの紹介～

- 時間を決めて体操に取り組んでみませんか?
いきいき百歳体操を自宅で取り組むほか、決まった時間に放送されるテレビ体操に取り組む方法もあります。

番組名	テレビ体操		みんなの体操
	Eテレ	総合テレビ	総合テレビ
放送時間	6:25~6:35	14:55~15:00	9:55~10:00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説あり)
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操	
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	オリジナルの体操	
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	リズム体操	
土	みんなの体操 ラジオ体操第2		
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

*放送の時間は変更される場合があります。

- お口の体操は毎日でも OK!

「アー・イー・ウー・エー」「パ・タ・カ・ラ」などの発声運動を毎食前に 10 回ずつ行うのがオススメです。下記のような早口言葉にチャレンジするのも楽しいですよ♪

- 例) ● 「生麦 生米 生卵」(なまむぎ なまごめ なまたまご)
● 「百歳体操 たいそう いい体操だ」
(ひやくさいたいそう たいそう いいたいそうだ)

*声をしっかり出して、はっきり口を動かすことを意識しながらやってみてください。

***** 日々の健康づくりを応援! *****
6月分のいきいき応援カレンダーを作成しました。毎日のチェックや日頃のチェックにご活用ください。ご希望の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します)
