

美濃加茂市
発!

みのかも ながら体操

「みのかも ながら体操」は、日常生活に即した「〇〇しながら」の体操が「12」あります。2回に分けて紹介します。今回は朝起きてから昼食時までの“ながら”体操です。

ご当地
健康体操

岐阜県美濃加茂市

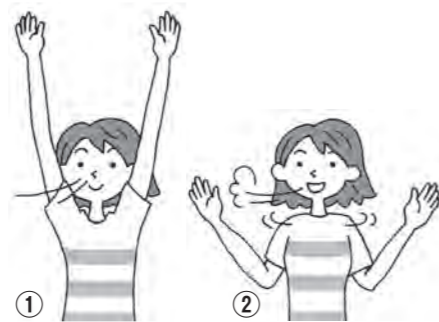
第5回

運動不足を解消!

「みのかも ながら体操」①



1 布団に寝ながら
全身伸ばし
(10秒×10回程度)
全身をぐーっと伸ばす。手のひらを
合わせ、足先まで一直線にする



2 日光を浴びながら
バンザイ体操
(10回程度)
①息を吸いながら、両手を高く
上げる
②息を吐きながら、背中を中
心に寄せるようにゆっくり
両手を引き下げる



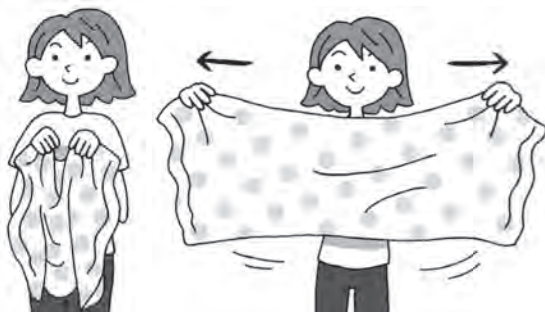
3 朝食を作りながら
かかと上げ
(10回程度)
流し台に両手を置き、支
えにしてかかとを4秒か
けて上げ、4秒かけて下
ろす



4 歯磨きしながら
うがい体操
(左右10回ずつ程度)
口に水を含み、ほおを大きく膨ら
まし、ブクブクと口中を水ですすぐ



5 トイレのあとに
ゆっくりスクワット
(10回程度)
5つ数えながらゆっくりと座る。立ち上がる際も同様に、
5つ数えながらゆっくり立ち上がる



6 洗濯を干しながら
タオル体操
(5回程度)
バスタオルを左右に引っ張るよう
にして、腕の曲げ伸ばしを行う



7 昼食を作りながら
ふくらはぎ伸ばし
(5~10回程度)
流し台に両手を置き、支えにして
ふくらはぎを伸ばす

注意

◎呼吸は止めずに、
ゆっくり深呼吸を
しながら行ってく
ださい

日常生活に取り入れたい 〇〇しながらの体操

全国の自治体が開発している「ご当地健康体操」を紹介していますが、
今月は、岐阜県美濃加茂市の「みのかも ながら体操」を掲載します。
『〇〇しながら』体を動かし、毎日元気に過ごしましょう!』をメッセージしながら、
市民の方が体を動かすことができるだけ継続できるように構成した体操です。
イラスト:水原アユ

岐阜県南部の美濃加茂市は、木曾川と飛騨川の合流点に位置します。
街道も集中する水陸交通の要所で、古くから文物の交流が盛んで、個
性的な歴史・文化が根づいています。

そんな美濃加茂市においても高齢化が進み、65歳以上の高齢者数は、
令和3年4月1日現在1万3226人、高齢化率は23.13%と高水準
にあり、今後も高齢化はますます進行することが予想されています。
そんな中、新型コロナウイルス感染症の影響で、長引く自粛生活か
ら起こる運動不足を少しでも解消するために制作されたのが「みのか
も ながら体操」です。美濃加茂市の保健師が原案を考え、健康増進を
目的として連携協定を締結している星城大学の監修を受け、日常生活
に取り入れられる体操としてまとめられました。

日ごろからこの体操を実践している市民の方は、「新型コロナウイルスイ
ルス感染症で、今までのように外に行く機会が減ったが、思い出した
ときにこの体操をすることで、筋力の維持につながっていると思いま
す。継続します」と、「〇〇しながら」体を動かすことの大切さを話
しています。

美濃加茂市
発信!

免疫力を上げて元気に過ごす8つのポイント

美濃加茂市では、毎日の生活習慣についても、具体的なアドバイスを教示しています。
免疫力を上げるための大切なポイントです!

- | | |
|--|--|
| 1 生活のリズムを崩さないために
決まった時間に起きて、決まった時間に寝ましょう | 5 笑顔で免疫力アップ
人との交流を保ちましょう |
| 2 午前中の元気の源
朝食をしっかりとりましょう | 6 夜寝つけなくなります
昼寝は15時までに30分以内で行いましょう |
| 3 たんぱく質も大切です
肉・魚・野菜をバランスよく食べましょう | 7 運動をして心もスッキリ
密に注意し散歩に出かけましょう |
| 4 お口の筋肉を失わないために
口をよく動かしましょう | 8 気をつけるのはウイルスだけではなく
コロナに便乗した特殊詐欺に注意しましょう |

みのかも
ながら体操

美濃加茂市のHPにアクセス!

https://www.city.minokamo.gifu.jp/shimin/contents.cfm?base_id=11518&mi_id=3&g1_id=12&g2_id=48