

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。前回は7まで紹介しました。今回は8からの後半5つです。「テレビを見ながら」、「湯舟につかりながら」も“ながら”体操になります。



8 掃除をしながら床拭き前後体操
(5回程度)
雑巾を持ち、床を拭きながら行う。膝を床につき、手をできるだけ遠くまで伸ばすようにする



ワイパーバランス体操
(5回程度)
フロアワイパーを自分の体の左右に振るよう
に動かし、体幹を回旋させる

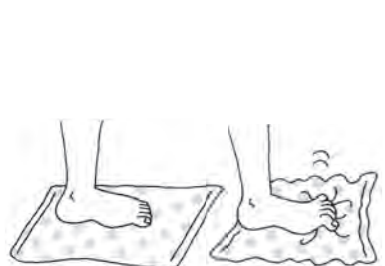
注意
呼吸は止めずに、
ゆっくり深呼吸を
しながら行ってく
ださい



9 新聞を読みながら
文字を探す頭の体操
「あ」「が」「は」など3つ文字を決め、探して
丸で囲む。1つの記事でやってみる



10 夕食を作りながら腕立て伏せ
(5~10回程度)
流し台に両手を置き、支えにして腕立てをする。
4秒かけて腕を曲げ、4秒かけて腕を伸ばす



11 テレビを見ながら
タオルギャザー
椅子に座る。床に敷いた
タオルの上に足を置き、
自分のほうにたぐり寄せ
よう足指を動かす



おしり歩き
つま先を上に向けた
まま、おしりを使っ
て前後に歩く



手足ぶらぶら体操
両手足を天井に向
け、ぶらぶらと動か
す



12 湯舟につかりながら
足元の体操
(5回程度)
●両手を軽く後ろについ
て、膝を伸ばして座る
●足首を伸ばしてゆっく
り曲げる

ご当地
健康体操

岐阜県美濃加茂市

第6回

運動不足を解消!

「みのかも ながら体操」^②

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、先月に続いて、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、運動不足を解消しましょう!」をメッセージしながら、市民の方が何か特別に運動するのではなく、日常の中で無理なく体を動かすことができるように構成した体操です。

イラスト水戸アソコ

**〇〇しながらの体操は
運動する機会が少ない人に
最適!**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が少しずつ収まってきたと思っ
たのもつかの間、ここに来て、変異株の「BA.5」の勢いが増えています。
また自粛生活を余儀なくされるのか心配なところですが、再びの自粛
生活は心身のストレスを増してしまうのは事実だと思います。
この「みのかも ながら体操」は、2020年からのコロナウイルス感
染症による長引く自粛生活により、外出も制限される中、運動不足を感
じる市民の方のためにまとめられたものです。
運動をしなければ、と自分を追い込むのではなく、日常生活の中の身
近な活動をしながらか、その動きを体操に結びつけています。誰もが行っ
ている「掃除をする」、「夕食を作る」、「テレビを見る」などの動作時間
を有効活用して、効率よく体を動かしていきます。
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リハビリテーション学部の監修を受けている「な
がら体操」。無理なく継続することで、筋力維持につながる構成になっ
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
- 2 午前中の元気の源
朝食をしっかりとりましょう
- 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
- 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
- 5 笑顔で免疫力アップ
人との交流を保ちましょう
- 6 夜寝つけなくなりません
昼寝は15時までに30分以内で行いましょう
- 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
- 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