

亀は万年！
健康長寿！

神奈川県版 シニア通信



少しずつ春を感じる季節になりました。



長びく自粛生活で足腰の弱りが気になっていませんか？

フレイルが進むと体の抵抗力や回復力も低下します。

感染予防をしながらも散歩や運動、栄養、お口の清潔や体操、社会参加や交流などを意識して、

抵抗力を下げないように過ごしましょう。



こまめな**手洗い！うがい！マスク！**をしよう



ひきつづき感染予防に努めましょう。



お知らせ

新型コロナウイルスの**ワクチン接種**に関してはワクチンの供給状況をふまえ、対応**変更**があり、個別通知の発送が当面見合わせとなりました。詳細は市ホームページまたはワクチン接種コールセンターまでお問い合わせください。

受付時間 9時～19時まで（土日祝休日も実施） ☎0120-045-070 FAX050-3588-7191

「浦島太郎」の歌に合わせ 神奈川県オリジナル手ぬぐいを使った
「かめ亀 手ぬぐいサイズ」が完成しました！

裏面必見

健康運動指導士の高垣茂子先生が考案したフレイル予防体操です！

手ぬぐいでストレッチ & ちょっぴりコーデーションアップ° & ちょこっと筋育

※コーデーションとはバランスや敏捷性などの能力の維持・向上させる効果に期待できる運動です。

立っても座っても、楽しくできる体操です。手ぬぐいやタオルを使うことでスムーズな動きができます。多くの**筋肉**をバランスよく動かし、**血行**を促進し、**柔軟性**を高めます。また肩こりの予防・改善や姿勢のゆがみを整えるなどの効果が期待できます！

体力測定会等で参加者にオリジナル手ぬぐいを配布予定です！

手ぬぐいサイズを詳しく知りたい方は下記へお問い合わせください。



【問合せ】神奈川県役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：411-7110 FAX：324-3702





神奈川県 かも亀 手ぬぐいサイズ



基本姿勢①
足肩幅に広げて
バンザイ!

スタート

● 歌1番 ゴシゴシバンザイ 肩周囲のストレッチ



基本姿勢①から、左に右に1、2

● 歌2番 バンザイガッツ

肩甲骨周囲のストレッチ



基本姿勢①からゆっくり上げてゆっくり下す



基本姿勢②
足を閉じて立ちます

● 間奏 ウォーキング&クルクル手首 歩くリズムを整え&手首のストレッチ

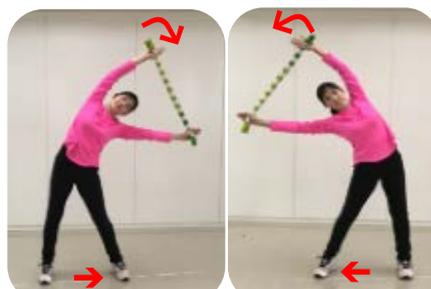


基本姿勢②～足踏みしながら、向こうに手前に手首を回す

● 歌3番 のびのび&ちょこっと筋育(お尻)

体側の呼吸筋のストレッチ

左右の姿勢バランス・脚腰の筋トレ



足を一步横に、横に曲げ体の横を左に右に伸ばす

● 歌4番 のびのび&ちょこっと筋育(脚)

胸の呼吸筋のストレッチ

前後の姿勢のバランス・脚腰の筋トレ



基本姿勢②～片足一步踏み出し、両手を上に上げる

● 歌5番 バランスアップ

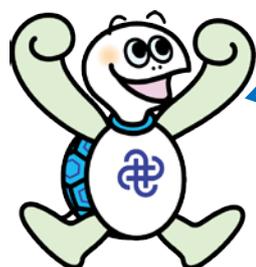
安定したバランスの維持・向上



基本姿勢②～片足かかと・つまさき・かかと・足もどす→反対



基本姿勢②～最後、片足上げて、両手上げる



お疲れ様です!
できるところだけでも
1日1回体を
動かしましょう!

ゴール