

毎日1分の運動を連続テレビ小説「エール」とともに！

音楽に合わせて体操をしよう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えていると思います。長く続く外出自粛生活でこんなことが続いていませんか？

フレイル（虚弱）

- ・気が付いたら、ずっと家に閉じこもったままだった
- ・一日中テレビを見ている
- ・食事をたまに抜いている
- ・人と話すことが少なくなった など **生活不活発**



体や頭の動きが低下する**フレイル（虚弱）**が進む



身体の回復力や抵抗力が低下し、
疲れやすさが改善しづらくなる

フレイル（虚弱）の予防の一つとして、ドラマのオープニングの曲であるGREEN「星影のエール」に合わせてできる手軽な体操を地域包括支援センター尽誠苑が考案したのでご紹介します。筋力や体力を落とさないよう皆さん元気にお過ごしください！

音楽に合わせて体操をしよう！～エール主題歌編～

考案者のコメント：

せっかく考えたので、豊橋市の皆さんにもぜひ幅広く知ってもらいたいと思い、動画にしました。朝の時間を使って体操してみてください。

掲載場所

この動画は、以下のホームページに掲載します

- 長寿介護課 > 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント
- 「エールのまち！豊橋。」ホームページ > #エールとよはし



長寿介護課 HP



「エールのまち！豊橋。」HP



問合せ先 豊橋市役所長寿介護課 51-2339

エールに合わせて 体操しよう

1 うで振り足踏み

一緒に歌うと効果大



森の中を歩きんよ

背もたれにもたれんで

2 足上げ

大きく振る
足踏み



上で止める

つま先上げる

3 平泳ぎ

豊橋の海を
のびのびと

後ろ



まっすぐ

水平に

とっせ

肩甲骨を寄せるよ

4 立つ座る

あわてんでね



背筋のばす

肩幅くらい