

みんなでやってみましょう！

自宅でできる「シルバーリハビリ体操」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご自宅で過ごす時間が増えたと思います。

ちょっと体を動かしてみたいなと思ったときは、子どもからお年寄りまで、無理をせずに自分のペースで行える「シルバーリハビリ体操」で体をほぐしてみませんか。ここでは、その場で簡単にできる体操を紹介します。

みんなでやってみましょう！

※シルバーリハビリ体操とは、高齢者などが日常生活の動作を楽にできるようにする体操で、92の種目があります。いつでもどこでも一人でもできる体操です。【問い合わせ】地域包括支援センター ☎0299-55-0114



■猿まね体操（椅子に座って行う体操）

手のひらを顔や頭に向けて、肩の関節を使って前後左右にゆっくり大きく動かす



■足組ひねり体操（椅子に座って行う体操）

- ①左膝の上に右足を乗せ、左手でその膝を押さえる。右腕を前に出して体を右にひねり10数える
- ②右膝の上に左足を乗せ、右手でその膝を押さえる。左腕を前に出して体を左にひねり10数える



■軽く膝を曲げる体操（立って行う体操）

安定した足幅に構え、ゆっくり浅く膝を曲げて、ゆっくり立ち上がる



■足首を回す体操（床に座って行う体操）

- ①左膝の上に右足を乗せて、足首を外側に5回、内側に5回ゆっくり回す
- ②右膝の上に左足を乗せて、足首を外側に5回、内側に5回ゆっくり回す



■深く腰を曲げる体操（立って行う体操）

安定した足幅で両手を伸ばし、ゆっくり深く膝を曲げ、ゆっくり立ち上がる

無理をせず、
できる範囲で
行いましょう。



▶これらの体操は、なめがたエリアテレビ「なめテレオンデマンド」で見ることができます。右のQRコードまたはURL (<http://namegata.tv/>) からアクセスしていただくか「なめテレオンデマンド」で検索してください。※インターネットへの回線接続費および通信料は、各自負担となります。



スマホでもっと楽しめる！市報なめがた デジタルブック！

▼市報に登場するこのマークに注目！



市報に掲載されていない画像や動画をご覧いただけます。右のQRコードから無料アプリ(カタボケ)でご覧ください。



デジタルブックは10言語に対応



「市報なめがた」は、公共施設等にも配置しています。

【市報配布に関するお問い合わせ】

総務課（麻生庁舎）☎0299-72-0811

スマートフォンをお持ちの方は、こちらから市公式ホームページをご覧ください。



※対応言語：日本語、英語、中国語（繁体字・簡体字）、韓国語、タイ語、ポルトガル語（ブラジル）、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語（※ベトナム語は音声読み上げ機能には対応していません。）