

--	--	--	--	--	--	--	--



指宿市ころばん体操  
**ころばん通信**  
 (令和2年度 第1号)



令和2年12月1日発行  
 指宿市  
 長寿支援課（地域包括支援センター）  
 健幸・協働のまちづくり課

ころばん通信は、健幸のまちづくり、そして介護予防の取り組みの一つとして普及している「ころばん体操」の取り組みの紹介や、介護予防・健康づくりに関する情報の提供、活動への関心を高めていただくことを目的に発行するものです。

## コロナに負けずに介護予防を ～各地区の取り組み～

外出自粛による運動不足や、人との関わりの減少により、筋力の低下や認知機能の低下、気分の落ち込みなどの「健康二次被害」が問題となっています。指宿市ころばん体操では、コロナ禍において、感染予防と介護予防の両立を図りながら、引き続き筋力の維持・向上に取り組んでいきます。具体的には、「公民館でのころばん体操」と「自宅でのころばん体操」を、感染の状況に応じて、地区または個人が選択して行います。

### <公民館で体操を再開している地区の様子>



- 歌は口ずさむ程度
- こまめな換気
- 人と人の間隔等に配慮しています



人数の多い会場は、密を避けるため、時間帯を分けて実施しています

- マスクの着用
- 手指の消毒
- 体温・体調の記録を徹底しています



### 『自宅でのころばん体操』資料を作成しました！

感染が拡大して公民館で集まることが出来なくなった場合や、地区のころばん体操は再開しているけれど、感染が不安で参加を控えたい方などが、自宅でもころばん体操を行えるよう、自宅用の冊子と貸出用のDVD、CDを作成し、参加者へ配布しています。



裏面へ

# 免疫力を高めて、コロナに負けない元気な体づくりを

## ☑免疫力アップの5つのポイント

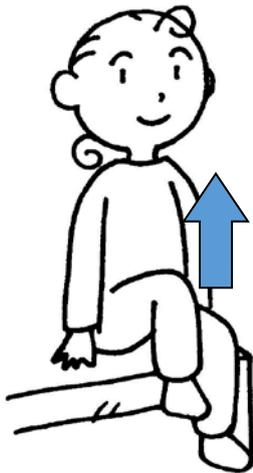
<p><b>運動</b></p> <p>運動不足は免疫力を下げます。ウォーキングや筋トレなど、適度な運動を行いましょう。</p> 	<p><b>食事</b></p> <p>バランスのよい食事と、発酵食品や乳製品、野菜とたんぱく質を意識してとりましょう。</p> 	<p><b>お風呂</b></p> <p>体温を上げると免疫力が向上します。</p> 	<p><b>笑顔</b></p> <p>笑うことは、免疫力に貢献する細胞を増加させます。</p> 	<p><b>睡眠</b></p> <p>運動と笑顔のある生活をするとよく眠れます。</p> 
--	--	--	--	---

引用：健幸アンバサダー養成講座資料

## リハビリの先生より～自宅でできる転倒予防の体操～

地域リハビリテーション広域支援センター 医療法人 明正会 今林整形外科病院

### 股の筋肉をきたえる運動



座って膝を曲げたまま、片足ずつ持ち上げ5秒静止後、ゆっくり降ろします。体を後ろに倒したり、反動で足を持ち上げないようにしましょう。

10～20回 → 休み → 10～20回

### 足の指でタオルをたぐり寄せる運動



椅子に座って、タオルの端にかかとをあわせてふみます。足指の曲げ伸ばしを意識してタオルをたぐりよせましょう。



20～30秒 → 休み → 20～30秒

## 市インストラクターへご相談ください

- ◎久しぶりのころばん体操で、体操の仕方が分からなくなった
- ◎自宅でころばん体操を行っているが、体操記録表の書き方が分からない
- ◎自分の地区で新しくころばん体操を立ち上げたい などお気軽にご相談ください♪

【連絡先】健幸・協働のまちづくり課 TEL：23-1003

☆立ち上げに関する相談→長寿支援課（地域包括支援センター）

TEL：22-2111（内線 252）

