



指宿市ころばん体操  
**ころばん通信**  
(令和2年度 第2号)



令和3年2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。

## 新たに2地区で、ころばん体操がスタートしました！

さまざまな変化の中で、改めて“健幸”であることの大切さに気付いた令和2年度。コロナ禍ではありますが、地区の皆さんの笑顔を繋げたい！と今年度、新たにころばん体操をスタートした2地区をご紹介します。

く  
だ  
い  
《**下里地区**》令和2年12月～



↑お世話役の皆さん



⇐ 体力測定・体操の様子

地区の皆さんのために

地区住民の皆さんの様子を伺うと、一人暮らしの方が多くに気づきます。人との交流や会話をすることで笑顔がみられると、とても嬉しくなり、ふれあいの大切さをしみじみと感じます。

コロナ禍ですが、心も体も元気になってほしくて、ころばん体操をスタートしました。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

毎週水曜日 ①13時～ ②14時～  
下里公民館



令和3年1月～

さ  
こ  
み  
な  
み  
《**迫南地区**》



地区の皆さんの、「ころばん体操をやりたい！」との強い要望と、館長夫妻のご協力もあり、ようやく実現出来ました。嬉しい気持ちでいっぱいです！  
少人数ではありますが、コロナ対策も万全に、自分たちの健幸づくりを続けていこうと思います。

毎週火曜日 10時～ 迫南公民館



↑説明会に参加した皆さん

# 外出自粛でも「適度な運動」を続けましょう！

**運動不足は免疫力を低下させる**ことが分かっています。



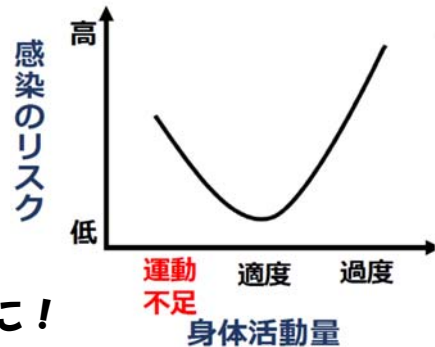
人ごみを避けながら  
ウォーキングなどの  
適度な運動を  
続けましょう

自粛による外出制限

↓  
運動不足

↓  
免疫力低下

↓  
**感染や、重症化しやすい状態に！**



## 運動習慣のある人は、感染と重症化リスクが低減される！？

最新の研究において、運動習慣者は、市中感染症リスクが31%低減され、感染症による死亡（主に肺炎）のリスクは37%減少するとされています。

【3大学研究者による緊急事態宣言に向けての提言書より引用】

# 毎日の生活のポイント！それは「体内時計」

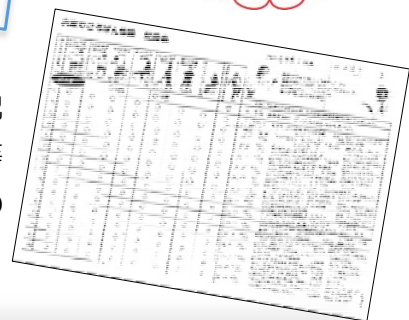


身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意です。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

活用してみませんか？

## お家でころばん体操「記録表」

ころばん体操に参加している皆さんにお配りしている、「自宅でのころばん体操」の資料の1ページ目に、体操記録表を綴じています。体操の記録の他に毎日の一言日記等を記入するスペースを設けています。ご自分の体調管理の一つとして、記録表を活用してみませんか？



### 記録表のご提出、ありがとうございます♡

公民館でもご自宅でも体操が続けられているT地区のSさんが、3ヶ月分の記録を提出して下さいました！自由スペース欄には、体温・血圧・日記・食事について記入されています。皆さんもぜひ、活用してみてください♪

