

新しい日常における過ごし方 ～介護予防～

心地良い風が吹き、過ごしやすい季節となりました。運動を続けることは、心と体の健康を保つために大切です。さわやかな新緑の季節と一緒に運動をはじめませんか。

もりやまプラス体操で心身の健康をプラス！

もりやまプラス体操は各10分程度の4種類のトレーニングで構成されています。少しの空き時間に、自宅等でも簡単にできる体操です。

体操の内容

① 上半身のトレーニング

肩関節の柔軟性や握力などのトレーニングです。

★このような人におすすめ！
着替えがしにくい
頭を洗いにくい
重たい物が持てなくなった
等



② 下半身のトレーニング

足の筋力トレーニングです。

★このような人におすすめ！
歩くスピードが遅くなった
つまづくことが増えた
足が細くなった
等



③ お口のトレーニング

表情筋や舌のトレーニングです。

★このような人におすすめ！
飲み物でむせやすい
口が乾くようになった
固いものが食べにくい
等



④ 頭のトレーニング

コグニサイズなどの頭の活性化のトレーニングです。

★このような人におすすめ！
物忘れが増えた
簡単な計算ができなくなった
料理や家事ができなくなった
等



もりやまプラス体操は、DVDや市公式YouTubeでご覧いただけます

① DVD・パンフレットの配布

守山市地域包括支援センター（下之郷三丁目2番5号）1階の窓口で配布しています。年齢・住所等が確認できる身分証をお持ちになってお越しください。

配布対象者：市内在住の65歳以上の人 料金：無料

※来所が困難な場合は、電話にてご相談ください。

YouTubeの
QRコード



② 市公式YouTube

「もりやまプラス体操 YouTube」と検索してください。

YouTubeのURL → <https://youtu.be/vuvF6kqo9k4>

上半身、下半身、お口、頭すべての体操を選択していただくことができます。

守山いきいき百歳体操をはじめませんか？



守山いきいき百歳体操とは？

筋力トレーニングを中心とした体操で、グループで活動します。フレイルの予防には、運動や人とのつながりがとても大切です。守山いきいき百歳体操は40分程度の体操で、週1～2回実施することをお勧めしています。



守山いきいき百歳体操を始めるには方法が2つあります。

①新たに自主グループを立ち上げる

自治会や、いつも集まるお友達同士などで集まって、5人以上のグループを新しくつくって活動します。



②活動中の自主グループに参加する

現在、市内では守山百歳体操の自主グループが67グループあります。ご自宅の近くなどの、通いやすいグループと一緒に活動します。



少しでも興味のある人は各学区を担当する地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください！

自主グループの一覧は市のHPでもご確認いただけます

高齢者の健康や介護などに関するご相談は、お気軽に担当地区の地域包括支援センターにご連絡ください。

南部地区地域包括支援センター【守山・小津学区】

勝部三丁目9-1エルセンター敷地内

☎077-585-9201

中部地区地域包括支援センター【吉身・玉津学区】

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター2F）

☎077-584-5519

北部地区地域包括支援センター【河西・速野・中洲学区】

洲本町1353番地の2（北公民館内）

☎077-516-4160

守山市地域包括支援センター

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター1F）

☎077-581-0330

