

令和 3 年 1 月 26 日



守山市 記者提供 資料

担当部署	地域包括支援センター
担当者	岡本 昌信・日下部 優
電話	077-581-0330
FAX	077-581-0203

介護予防オリジナル DVD「もりやまプラス体操」を作成しました

●趣旨・目的

全国的な新型コロナウイルス感染症の流行により、外出の自粛などで運動の機会が減り、筋力などが低下する“フレイル（虚弱）”の進行が心配されます。そこで、いつでも・どこでも・だれでも簡単に取り組める体操のDVDを作成しました。

この体操は、日常生活の中でいつもより 10 分多く身体を動かすことで、身体の筋力や柔軟性・心身の健康が“プラス（+）”されることを期待して、「もりやまプラス体操」と名付けました。

●体操の内容

「もりやまプラス体操」（各体操約 10 分ずつ）

- ・上半身（肩関節の柔軟性や握力など）の体操
- ・下半身（足の筋力）の体操
- ・お口（表情筋や舌）の体操
- ・脳トレ（脳の活性化）

●対象者

市内在住の 65 歳以上の人

●配布枚数

先着 600 枚（1 人 1 枚）

●配布開始日

令和 3 年 2 月 1 日（月）午後 1 時から

●配布場所

守山市地域包括支援センター（すこやかセンター内）

●料金

無料

●持参品

住所が確認できる身分証（運転免許証、健康保険証など）

●その他

- ・市公式 YouTube でも 2 月 1 日（月）午後 1 時から配信予定
- ・DVD は計 3000 枚作成しており、窓口の配付以外にも市内医療機関等を通じて周知啓発するとともに、地域の通いの場の参加者等にも配付を行う。（自治会長、民生委員・児童委員、老人クラブ会員、健康推進員、守山百歳体操または守山健康のび体操の自主グループ参加者、市内医療機関、居宅介護支援事業所、市内の介護サービス事業所など）