

山形駅

スタート

また始めましょう!

市役所

1日目

一小

5日目

五小

山大

八小

ゴール

30日目!

県庁

10日目

付属小中

**ふれあい
すごろく**

第2弾

南高

市立
図書館

二小

15日目

六小

中央高

村山総合支庁

20日目

西高

六中

山形警察

千歳山

日大

25日目

あともう少し・・・
頑張ってください!

地域包括支援センターふれあい
保健師 工藤 美樹

今はそれぞれの場所で

地域包括支援センターふれあい版運動プログラム～第2弾～

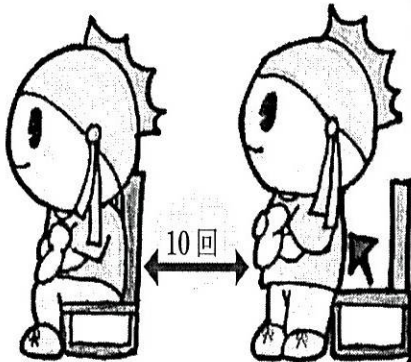
地域活動の再開に向けて運動しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策のために100歳体操やサロンなどの地域活動の自粛が続いています。自粛が解除になって、積極的に地域の活動に参加できる体力・筋力を維持するために、山形市で提案している運動と作業療法士のお勧めの運動もプラスしてぜひ取り組んでみましょう。体操したら、裏面のすごろくを色塗りしながらまた30日間トライしてみませんか。第二弾、今度は山形駅を出発してゴールの県庁まで頑張りましょう！

～自宅でも続けられる運動（いきいき百歳体操より抜粋）～

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。1セット10回、できる方は2セットします。



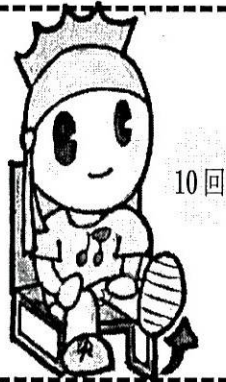
③深呼吸

鼻から息を吸い
口から息を吐き
気持ちよく身体を伸ばしながら行います。



②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けて膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。できる方は2セットします。

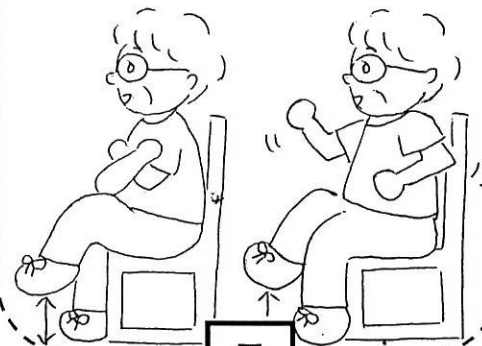


少なくとも、この3つの体操は続けてほしいべこ！
できる方は他の体操にも積極的に取り組むべこ！

訪問看護ステーション
ふれあい 監修

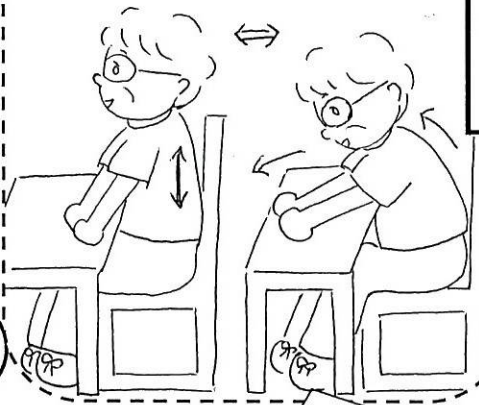
プラス

④足踏み (100回)



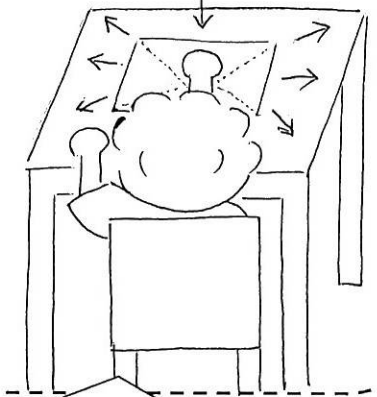
なるべく意識して足を高く上げるように。できれば手を振って。

⑤背伸び (10回ずつ)



肩甲骨を動かす！

⑥テーブル拭き (10回ずつ)



テーブルに両手をついて背筋を伸ばす。そして深呼吸して背中をゆっくりまるめていく。

上下、左右、斜めに片手、両手で10回ずつ、テーブル拭きをする。