

♪テレビ体操，ラジオ体操を活用しましょう♪

仲良し友達で，何時から体操が始まるよ！と電話で連絡を取り合いながら体操するのもいいかもしれませんね。

①テレビ（みんなの体操）

NHKEテレ 6：25～6：35（10分）

月・水・金 みんなの体操＋ラジオ体操第1

火・木・土 オリジナル体操＋ラジオ体操第2

日 ラジオ体操第1＋ラジオ体操第2



NHK総合 11：30～11：35（5分）

NHK総合 14：55～15：00（5分）

曜日によって，さまざまな体操（みんなの体操，ラジオ体操第2，オリジナル体操，リズム体操等）が実施されています！合間のちょっとした時間を有効に活用しましょう！

②ラジオ（ラジオ体操）

NHK第1 6：30～

NHK第2 12：00～

毎日放送しています。

続けることで運動習慣が身につきそうですね。



※テレビ，ラジオは番組の編成によって放送が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

♪その他の工夫♪

①人混みを避けた散歩

ちょっと遠くまで足をのばしてみようか



②掃除や買い物などの家事仕事で体を使う！

掃除：掃除機をかける，窓を拭く，床を拭く など

買い物：歩いて買い物に行く

庭の手入れ：掃き掃除，草引き等



♪いきいき百歳体操のこれだけは家で取り組んでみましょう♪

①腕を横に上げる運動

(ペットボトルを準備できる方は
ペットボトルに水を入れて重り
代わりにしましょう)

「1, 2, 3, 4」と数えながら
肩の高さまで腕を上げ、「5, 6,
7, 8」と数えながら腕を下しま
す。10回繰り返します。



※ ペットボトルに入れた水の量で、重さを調節できます。無理のない範囲で、
行いましょう！

②椅子からの立ち上がり運動

「1, 2, 3, 4」とゆっくり数えながら立ち上がり、「5, 6, 7, 8」とゆっ
くり数えながら座ります。10回~20回繰り返します。(自分の体調に合わせな
がら回数を調整しましょう。)



地域包括支援センターをご存知ですか？

お体が弱くなってきた高齢者を，できるだけ元気にする方法を考え，
介護予防にも取り組む，高齢者の総合相談窓口です（別紙チラシ）。



このような状態の方がいれば，お近くの地域包括支援センターまで，
ご相談ください。

体操会場へ再び参加する方法を考えたり，介護サービス等の支援が必要な方には，サービスが利用できるように支援します。少し体が弱くなった方でも，適切なサービスを利用することで，回復する可能性は充分にあります。少し気がかりだなと思う時の方が回復の可能性が高くなります。是非，ご相談ください。



体の動きが弱くならないように気を付けよう！！

みなさん！お元気ですか？

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控え

すぎたり、いきいき百歳体操が休みになって、体

がなまってきていませんか？

このままでは……体が衰えてしまう……

と思っている方も多いのではないのでしょうか？



心配事がつきない状況ですが、いきいき百歳体操を再開した時

に元気な顔で皆様に会えるよう、今できる取り組みを紹介しま

す！ぜひ、取り組んでみてください！



家に閉じこもって、一日中テレビばかり……することもないので、寝たり起きたりの繰り返し。食欲もわかないので、ご飯も抜かしてしまう。人と話すこともなくなってきた……。

このような状態が続くと、身体や頭の動きが低下してフレイル（生活するうえで

で不自由はないものの、介護が必要になる危険性が高い状態）に陥ってしまいま

す。回復が可能な段階なので、フレイルに陥らないよう予防しましょう！

