

市の情報を発信中

西宮市ホームページ

記事内に8桁のページ番号がある場合は、市のホームページの検索ボックスに入力すると、該当ページをご覧いただけます



毎月10・25日発行 / 西宮市役所：〒662-8567 六湛寺町 10-3 ☎0798・35・3151 (代表) 編集 / 広報課 ☎0798・35・3400
 配布 / シルバー人材センター ☎0120・72・4833 《住民基本台帳人口：48万4254人 世帯数：22万3832世帯 / 令和2年(2020年)10月1日現在》

西宮いきいき体操で 健康づくり 仲間づくり



新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えがちになっていませんか。体を動かす機会が減り、体力や筋力が低下すると、介護が必要な状態になることが懸念されます。健康づくりだけでなく、仲間づくりにもつながる西宮いきいき体操に取り組んでみませんか。

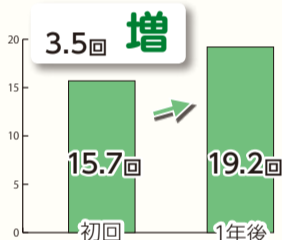
問 地域共生推進課 (0798・35・3294)

体力の維持・改善に！ 西宮いきいき体操



西宮いきいき体操は、高齢になっても地域で自立した生活を送れるよう、筋力向上を目的とした体操です。市内で238グループ約7500人が取り組んでいます。

30秒間に椅子から立ち座りを行った回数



5分を歩行する時間

平均 0.4秒

短縮



介護保険認定年齢
約1.9歳差

最初に要介護・要支援認定を受けた年齢を比較すると、参加の方が非参加者よりも平均年齢が約1.9歳遅くなっています

やってみよう！

リハビリ専門職が厳選した体操を紹介

これらの体操を10回ずつ1セットを目安に行います(口腔体操は3回程度)。痛みがあったり、体調が優れない人は無理をしないでください

足の筋肉を鍛えて転倒防止

椅子からの立ち上がり運動



- ① 肩幅程度に足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる
- ② 「1・2・3・4」でゆっくり椅子から立ち上がり、背筋を伸ばす。「5・6・7・8」でゆっくり座る

膝を伸ばす運動



- ① 椅子に深くゆったりと腰かけ、「立ち上がる時の膝の角度」から始める
- ② 「1・2・3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起す。「5・6・7・8」でゆっくりと元の位置まで戻す
- ③ 反対の足も行う

食べる力・飲み込む力をつける

口腔体操(唇・舌の運動)



「パ・パ・パ」
「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」
「パタカラ」
「パタカラ」

「パ」「タ」「カ」「ラ」をできるだけ大きな声でしっかり口を動かしながら発声する

家でもできる！ YouTubeで3種類の動画を期間限定で公開中！

「簡易版」「スペシャル版」「口腔版」の3種類を動画共有サイトの「YouTube」で公開しています。市のホームページ(ページ番号：55013852)からそれぞれの体操動画のサイトに移行できます。



神山さん(97歳)

西宮いきいき体操を始めて約7年です。新型コロナの影響で、グループの体操に行けなくなったときも、家で動画を見て続けていました。毎週続けているおかげで、元気に過ごせています。

グループでの体操は感染症予防対策をしっかりと

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時はグループでの体操を中止としていましたが、感染症予防の対策をとることで、一部のグループは再開しています。グループでの体操に参加するときは、マスクを着用するなど感染拡大を防ぐためのポイントをしっかりと守りましょう。

※現在の各グループの活動状況は、地域共生推進課(0798・35・3294)まで問合せを



地域共生推進課 山川係長

グループでの体操が中止となっていた数カ月間の参加者の皆さんの状況をお聞きすると、「筋力の低下を実感した」、「グループの仲間が様子を気にかけてくれてうれしかった」等の声がありました。

健康づくり・仲間づくり・地域づくりにつながる西宮いきいき体操で、介護予防に取り組んでみませんか。