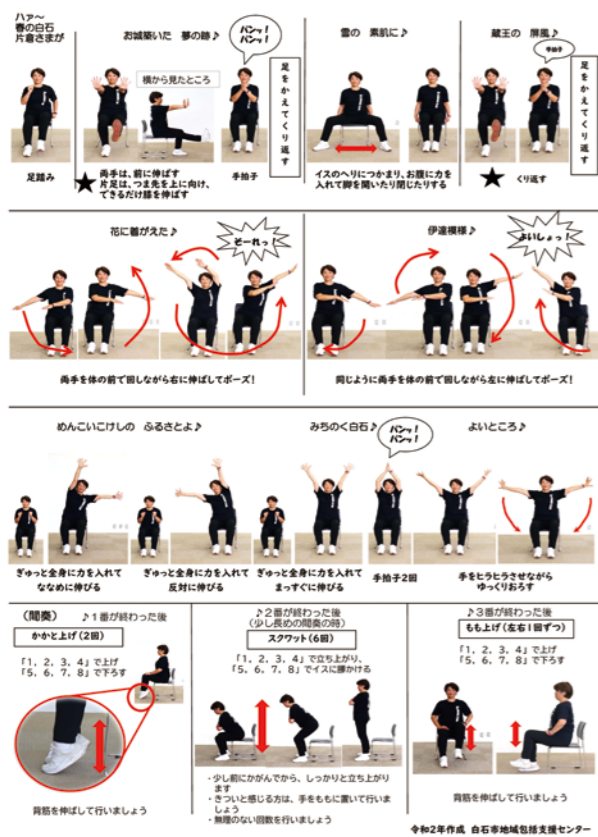


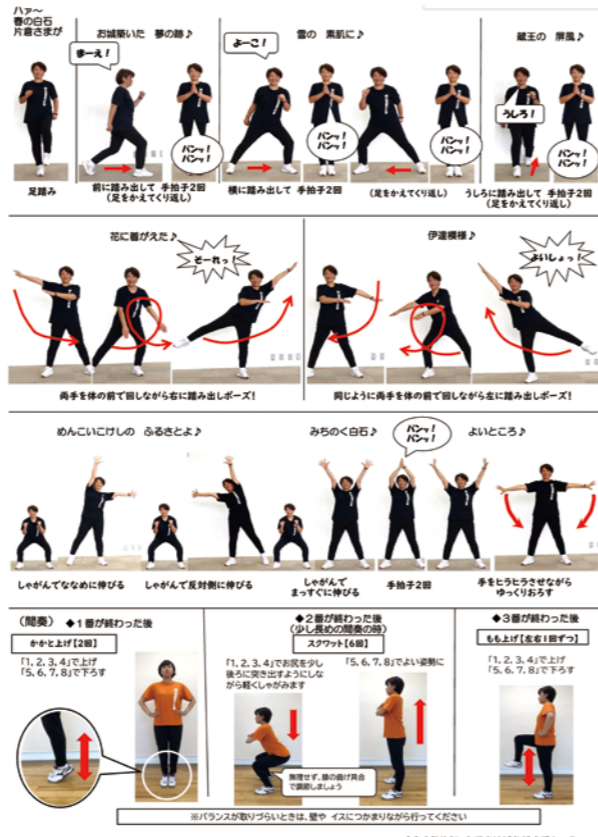
体操を解説したパンフレットと動画を公開しました！ 市ホームページまたはYouTubeをご覧ください。希望される方には、パンフレットや動画データを提供していますので、お問い合わせください。

●市ホームページ <https://www.city.shiroishi.miyagi.jp/soshiki/14/16584.html>

### 介護予防体操～白石音頭～ 【座りバージョン】

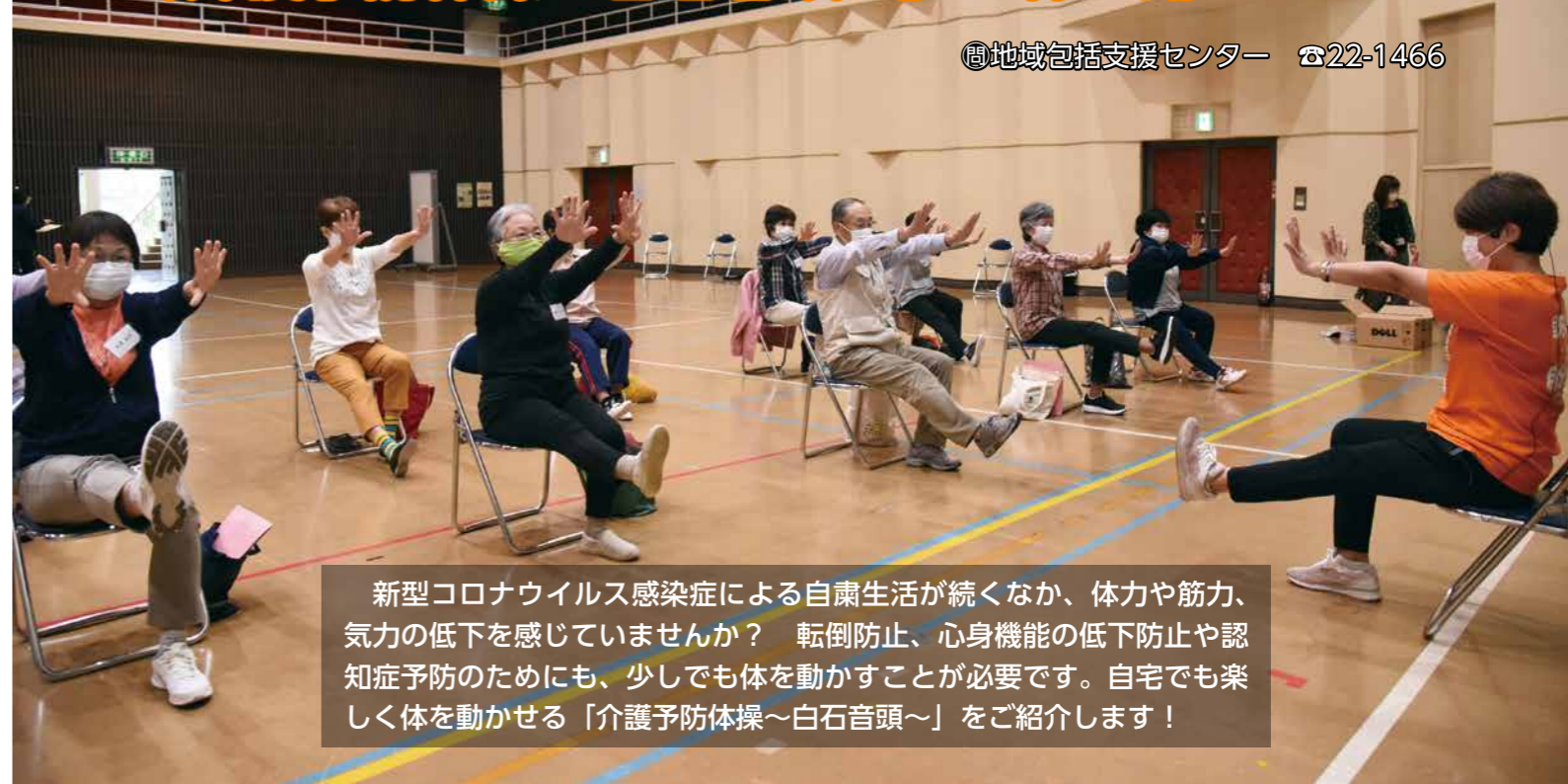


### 介護予防体操～白石音頭～ 【立ちバージョン】



## 「介護予防体操～白石音頭～」で体を動かそう！

☎地域包括支援センター ☎22-1466



新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続くなか、体力や筋力、気力の低下を感じていませんか？ 転倒防止、心身機能の低下防止や認知症予防のためにも、少しでも体を動かすことが必要です。自宅でも楽しく体を動かせる「介護予防体操～白石音頭～」をご紹介します！

▲コンシェルジュ（運動サポーター中級）養成講座で「介護予防体操～白石音頭～」を練習する様子

#### 「白石音頭」に合わせた体操

年齢とともに、活動量や食欲・意欲が低下し、「フレイル（筋力や心身の活力が低下している状態）」に陥りやすくなると言われています。新型コロナウイルス感染症により、自宅で「動かない」状態が続くことで、高齢者のフレイルが全国で危惧されています。

「介護予防体操～白石音頭～」は、市内各地区で介護予防教室を開催するために、平成23年度に株式会社河合楽器製作所に依頼し制作したものです。これまで各地区の通いの場や健康教室で活用されてきました。昨年度開催した「いきいき百歳体操大交流会」では、参加者全員でこの介護予防体操を行いました。参加した方からは、白石音頭の軽快なリズムで気分も明るくなると、大変好評でした。

#### 新しい「座りバージョン」と体操の動画を制作！

この介護予防体操は、以前は図解パンフレットしかなく、うまく覚えられないため「動画がほしい」といった声や、「立てない人は体操できない」といった声などがあ

り、活用方法に課題がありました。そこで本年度、地域包括支援センターでは、健康運動指導士の林かおるさんにご協力をいただき、「介護予防体操～白石音頭～」の座りバージョンを新たに制作しました。子どもから高齢者までできる、4分程度の簡単な体操です。白石の四季を感じられる歌詞を楽しんだり、歌ったりしながら体操することが出来ます。

また、立ちバージョンと座りバージョンの動画を、YouTubeにアップロードしました。自宅や通いの場など、どこでも動画を見ることが出来ます。

#### 感染症対策をしながら体を動かしましょう！

現在、通いの場やサロンは、新型コロナウイルス感染症予防のため、対策を講じながら開催されています。このようなときこそ、感染症予防に気をつけながら、短時間で効率よく、皆さんで楽しく体操してみたいかががでしょうか。

この体操をきっかけに、体を動かす高齢者が増えることを期待しています。毎日体を動かしながら、いつまでも元気に地域で過ごしましょう！

健生株式会社  
健康運動指導士  
林 かおる さん

いきいき百歳体操の通いの場や運動サポーター養成講座で講師として活躍。「介護予防体操～白石音頭～」の座りバージョンの作成や、パンフレットのモデルに協力いただきました。

「介護予防体操～白石音頭～」は全身運動で、体が温まり血流も良くなります。部分的に筋肉を使い、転倒防止に効果的な体操です。立つことが大変な方は、ぜひ座りバージョンにチャレンジしてみてください。

この体操の1番の特徴は、音楽に合わせて体を動かすことです。なじみある「白石音頭」を歌いながら体を動かすと、とても楽しく感じられると思います。簡単な体操ですので、普段運動をなさらない方も、少しずつ体を動かしてみましよう！

