

運 動

高齢者の筋肉は毎年1%程度減少すると言われており、筋力が低下すると活動量も低下し閉じこもりがちになります。足腰の筋力の衰えを予防するためには散歩などの有酸素運動とともに、筋力トレーニングを追加して行うと効果的です。



やってみよう！ 自宅でできる 健康体操

一日に1回は体操を日常生活の中に取り入れましょう。

郡上ケーブルテレビにて自宅でできる健康体操を毎日放送しています。テレビの前で体を動かしてみませんか？
ケーブルテレビの視聴環境がない方はQRコードを読み取っていただくとYouTubeの郡上市公式アカウントでご覧いただけます。



放送時間	ケーブルテレビ番組	内 容	YouTube用 QR コード
【メインチャンネル】 7:00～ 13:00～ 16:00～	◎お～い郡上！ さわやか 健康体操	郡上市の歌に合わせてできる体操です。 歌いながら実施するとより効果的です。	
	◎た～んと君 体操	た～んと君の歌に合わせてできる体操です。郡上踊りの要素も取り入れた体操で、子供からお年寄りまで楽しめるテンポのよい体操です。	
【メインチャンネル】 7:15～ 13:15～	◎棒体操	新聞紙を丸めた 50cm程度の棒を使い、座りながら簡単にできる体操です。	
	◎ロコモ体操 &コグニサイズ (脳トレ)	足腰の筋肉を鍛える体操です。道具を使わないので手軽に行うことができます。脳と体を同時に動かす認知症予防のレクリエーションです。間違えても楽しみながら行うと効果的です。	
【メインチャンネル】 16:15～	◎ボール体操	直径 25cm程度のボールを使った体操です。ボールがない方はクッションや座布団でも代用可能です。	
	◎セラバンド 体操	120cm程度のゴムバンド(セラバンド)を使った体操です。特に足腰の筋力向上の効果が期待できます。	