

やってみよう！自宅でできる健康体操

高齢者の筋肉は毎年1%程度減少と言われており、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。

ご家族みなさんと、ぜひ体操に取り組んでみませんか？



放送時間	ケーブルテレビ番組	内容	YouTube用二次元コード	
【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。		
【サブチャンネル】 毎月第1土曜日から2週間放送予定 10:00～11:00 ◎郡上市のみなさ～ん！体操の時間ですよ～！（体操7種類を一挙放送）				
【YouTubeのみ】 ◎転倒予防体操		床で行う準備体操のストレッチです。運動を始める前に行うと効果的です。		