



コロナ禍で外出の頻度が減っています。

いまこそ、体を動かしましょう！

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

2週間動かないと、約3.7年分の老化に相当する筋肉量が失われる！

筋力は下半身から衰えるといわれ、健康な高齢者が2週間、家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量は約3.7%減少したという報告があります。これは、約3.7年分の老化に相当しますが…



**身体をきたえることで、
筋肉は何歳からでも増える！**

感染予防などで、外出頻度が減っています。
身体を動かすことが大切です！

家の中で立ったり座ったり
こまめに動き回ること約2,000歩に！

昨年と比べ外出の回数が減っている方の割合

➔ **R3年度と元年度を比較すると、約2倍増加**

《小諸市で高齢者に実施しているアンケート結果》より

外出する回数が減ると、立ったり座ったり、歩くことが少なくなり、体を動かす時間も減ってしまいます。ちょっとしたことでも体を動かすことが大切です。



- 庭いじりや畑仕事などで外にでてみましょう！
- スクワットやストレッチなど自宅でできる体操を。テレビ体操、ラジオ体操もおすすめです。
- 30分～1時間に1回は体を動かしましょう。足踏みなどで、座っている時間を減らしましょう。
- 小諸市では、フレイル予防動画を配信！インターネットから【小諸市フレイル予防動画】と検索！図書館でDVDも貸出中！

令和4年度 こもれび運動教室 参加者を募集中！

☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ (内線) 2131

自分の体に合わせて選べる3コースをご用意しました！希望コースをひとつ選び、参加してください。

4月スタート

①どなたでもできる 安心コース

運動習慣がない方でも安心です！一人での運動はおっくうでも、皆と一緒に楽しくできます。

- ▶開催日 4/22、6/17、8/19、10/21
- ▶申込締切 4/15(金)まで

5月スタート

②膝・腰 いきいきコース

膝や腰に痛みがあってもできる体操が見つかります。筋力をつけていきましょう。

- ▶開催日 5/20、7/15、9/16、11/18
- ▶申込締切 5/13(金)まで

12月スタート

③冬場集中 体メンテナンスコース

春先の農作業や庭仕事の立ち座りが楽にできるよう、冬場に体づくりをしましょう。

- ▶開催日 12～3月の月1回
- ▶申込締切 12月の広報こもるにて申込受付

- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶時間 10:00～11:30
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶費用 無料 ▶定員 各25名
- ▶申込 高齢福祉課へ電話でお申込みください。(先着制)

※新型コロナウイルス長野県感染警戒レベルが4以上の場合、中止いたします。

「昨年度の教室は
「膝の痛みがやわらいた」と大好評でした！」

