

令和2年 5月15日	
資料提供	
担当課	長寿社会課
担当者	橋本、伏木
電話	073-441-2521

介護予防のための自宅でできる

「わかやまシニアエクササイズ」の動画を作成しました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、県内にある通いの場の多くは活動を自粛しています。そこで、和歌山大学の協力のもと、「わかやまシニアエクササイズ（※）」をアレンジし、高齢者が自宅でできる介護予防の動画を作成しましたので、ご家族などと一緒に活用いただき、運動不足や体力低下の解消、介護予防等の健康維持に取り組んでください。

◆配信動画

「わかやまシニアエクササイズ」を考案した和歌山大学教育学部の本山貢（もとやまみつぎ）教授監修による約20分間の介護予防運動

◇運動内容

- ・準備運動 (約2分) できるだけゆっくりと動かす部分を意識する
- ・ストレッチ運動 (約2分) 柔軟性を高めるためにリラックスした状態で行う
- ・筋力トレーニング (約8分) 動作を止めないようにゆっくりと動かす
- ・ステップ運動 (約8分) 「あしたへと StayHome Ver.」のリズムに合わせて動かす



本山教授と一緒に、きいちゃんとわだにゃんも取り組みます



◆配信場所

和歌山県長寿社会課のホームページ

和歌山県 長寿社会課	検索
------------	----



※「わかやまシニアエクササイズ」は、平成16年度に県と和歌山大学が共同で開発した約1時間の介護予防プログラムで、県内各地の通いの場で約9,000人（約400グループ）が実践しています。