

なごやの体操で元気になろう! 自宅で「なごや健康体操」

名古屋市が作成した、なごや独自の体操「なごや健康体操」を、ご存じですか?

自宅でイスを使って、一人でもできる体操です。

どんな体操なのか、名東区の「めいとう勝家くん」が、ちょっとだけ紹介します!



【高速ステップ体操】

両手はイスの横を持ち、かかとを上げ、つま先のみで、できるだけ早く足踏みします。転倒予防に役立ちます。



【肩の筋肉の体操】

両手の指を組み、胸の方へ近づけ両ひじを肩の高さまで上げます。左右の指を互いに引き合い、全力を入れて保持します。肩こりの改善に役立ちます。



【ひざまげ体操】

片手でイスを持ち、もう一方の手で、同じ側の足首を持ち、かかとをお尻に近づけます。約10秒保持します。ひざをラクに曲げることに役立ちます。

休憩も
大事♡



体操にご興味がある方は、体操のCD・DVDを無料で貸し出していますので、下記までお問合せください。(介護予防事業等の情報もお伝えできます。)

※名東区役所公式ツイッターで、めいとう勝家くんの体操紹介動画を配信中です。右のQRコードをご参照・「#勝家くん体操動画」でご検索ください。市公式ウェブサイトなごや動画館「まるはっちゅーぶ」でも、体操の動画を配信しています。「なごや健康体操」でご検索ください。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

【問い合わせ先】 名東保健センター 保健予防課 保健看護担当 TEL: 052-778-3115
(名東区 地域包括ケア推進会議 介護予防検討会 事務局) FAX: 052-773-6212