

2020.3.27
特別号

柏市社会福祉協議会
介護予防センター
〒277-0051 加賀3-16-8
Tel. 04-7170-5570

いきいきマキコム

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

自粛ムードの今だからできること

①国民の体操、ラジオ体操 テレビから

放送	Eテレ	総合	総合
時間	6:25~6:35	9:55~10:00	14:55~15:00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	放送なし	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2		
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

いつもより1センチ遠くに腕を伸ばす意識をもって行うと運動量が上がります。



ラジオから

NHK第一 (594kHz)	①6:30~6:40
NHK第二 (693kHz) ※日曜を除く	①8:40~8:50 ②12:00~12:10 ③15:00~15:10

②スマホ、パソコンによる Youtube動画などの活用



ラジオ体操



柏オリジナル体操「かしのロコトレ！」



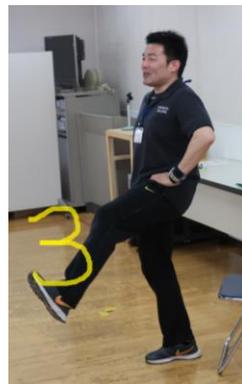
他にも「ヨガ」「ダンス」「ストレッチ」など自分に合った動画を探してみよう！

動画再生は通信費がかかります。
通信プランをよくご確認のうえ利用しましょう。

④自宅で出来る「体幹運動」

マキコム
(2019.6)より

片足で数字を書いてみよう



手順

- ①片足立ちをする。
- ②バランスを保ちながら、上げた足先で1~9の数字を空中で書く。

③人混みを避けた散歩

体温が上がると免疫力が高まります。
1日の平均歩数8000歩を目指しましょう。

※筑波大学久野研究室HPより一部引用

四季折々の変化を楽しもう



体幹の力をつける

手順

- ①椅子に座った状態で右足を浮かせる
- ②なるべく上半身を傾けないように、上げた足のお尻を浮かせる
- ③左足も同様の動きを行う

上半身を安定させながらお尻を浮かせることで、体幹部が鍛えられます

パーソナルトレーナー
本井傳悟さん

⑤こんまり流お片付けで、ときめこう

マキコム
(2019.4)より



こんまり流
片づけコンサルタント
迫 律子さん

こんまり流
ときめき片づけ法の秘訣

- ♡ ときめくモノを残して選びましょう
- ♡ モノと向き合い、自分と向き合いましょう。
- ♡ きれいにすることで自分の家をパワースポットにしましょう。

リバウンドしない為の 5つのステップ

- ① 理想の暮らしをする
- ② モノを見極める
- ③ 適正を認識する
- ④ 位置を決める
- ⑤ 使ったら元に戻す

生前整理のやり方

- ① すぐ使わないけど手放せないモノは段ボールに入れて見えるところに置く
- ② 1年以上使わない段ボール内のモノは不要。手放しましょう。



「いつか使うかも」はNG!
自分の宝は人のゴミ!!

⑥家族とお手玉

めだかの学校

マキコム
(2019.7)より

- ①お手玉のごあいさつ

♪めだかの学校は



お手玉を頭に乘せて、両腕の肘を曲げ、両手を「ちょうだい」の様にあわせた手のひらに、「こんにちは」と軽く頭を下げお手玉を落とす(2回)

- ②手首の返し
(左右ハンバーグ)

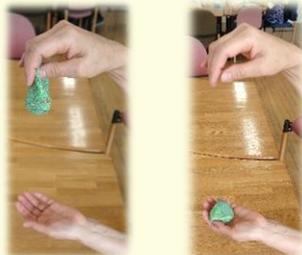
♪川のなか～♪



ハンバーグの空気抜き要領で、手首を返して左右に交互にお手玉を渡す

- ③上下につく

♪そっと覗いて
みてごらん×2



右上にお手玉を握り、下の左手に落とす。左手でスナップを効かせ投げ上げ、右手でつかむ。2回目は上下の手を変えて行う。

- ④1個投げ(ゆりあげ)～手たたき
♪みんなで遊戯
しているよ～

POINT
目線は上!



右手のお手玉を投げ、左手で受け、左手で受けたお手玉を右手に投げ、右手で受けます。慣れてきたら、投げている間に手を1、2回と叩きます。

⑦家族や友人との支えあい

●孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や 日本老年医学会HPより

電話などを利用した交流を

高齢者は人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が支えあい、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。

今号で紹介したものは「今できること」のアイデアのほんの一部です。こういうときこそ、できることのアイデアを出し合いながら、家族、近所の絆を深めて今を乗り切りましょう。自粛が解除されたら、みなさんと笑顔でお会いしましょう。

介護予防センター一岡より