



盛岡市プレスリリース

～高齢者が住み慣れた地域で
自分らしく暮らすことができる長寿社会の実現～

令和4年3月2日

保健福祉部
長寿社会課

市政記者クラブ加盟社 各位

「何歳からでも身体は変わる かんたん体操」の動画を配信しています。

盛岡市は、自宅で気軽に取り組める介護予防体操の動画を配信しています。

この動画は、自宅でも健康を維持する取組を啓発するために制作したものです。

記

【タイトル】何歳からでも身体は変わる かんたん体操

【制作】盛岡市

【出演】日本コンディショニング協会認定インストラクター 中田 幸恵 氏

【内容】介護予防体操（コンディショニング）12種目
コンディショニングは、筋肉を整える運動です。

【視聴方法】① スマートフォンのQRコード読み取りアプリで、
右のQRコードを読み取り、市の公式ホームページ上にある外部リンクをクリックする。



② パソコンの場合は、市の公式ホームページトップ画面で、 を選択→
検索バーに半角数字で 1037732 と入力し検索→『かんたん体操』のページ上
にある外部リンクをクリックする。

【DVD 貸出】スマートフォンやパソコンの利用が難しい盛岡市民の方へ、動画を収録したDVDを貸し出します。貸出先は、長寿社会課，市保健所健康増進課，玉山総合事務所健康福祉課，地域包括支援センター，介護支援センター，都南図書館，渋民図書館，老人福祉センター，老人憩いの家です。貸出期間は2週間です。

【添付資料】チラシ



腰が楽になる



腰椎くるくるとん体操

動画の一部。全12種目を配信しています。

【問い合わせ先】

盛岡市保健福祉部長寿社会課

担当：磯和 弥生子

TEL：019-651-4111（内線2556）

019-613-8144（直通）FAX：019-653-2839

何歳からでも身体は変わる！

かんたん体操

自宅で気軽にできる

介護予防体操の動画を配信します

動画の視聴方法

- ① スマートフォンのQRコード読み取りアプリで、右のQRコードを読み取ると、市の公式ホームページ内の『かんたん体操』のページにつながります。

QRコード↓



- ② パソコンの場合は、市の公式ホームページトップ画面で、**広報ID** を選択→検索バー **表示** に半角数字で **1037732** と入力し検索すると市の公式ホームページ内の『かんたん体操』のページにつながります。



体操の種目の
リンクを
クリック！

各種目の QR コード
は裏面へ



自宅で取り組める簡単な介護予防体操（コンディショニング）の動画です。

コンディショニングは、筋肉を整える運動です。毎日少しずつ続けることで、筋肉が整い、体の調子が良くなります。

動画は下記のリンクからご覧いただけます！
(YouTube)

- 転びにくくなる「指分け・足首ぐるぐる体操」
(外部リンク)
- 歩きやすくなる「くるくるとんとん体操」(外部リンク)
- 背筋が伸びる「胸椎くるくる体操」(外部リンク)

DVD も貸し出しします

盛岡市役所長寿社会課，市保健所健康増進課，玉山総合事務所健康福祉課
地域包括支援センター，介護支援センター，老人福祉センター，老人憩いの家
都南図書館，渋民図書館 で受付

お問い合わせは：盛岡市保健福祉部 長寿社会課 ☎019-613-8144

QRコードを読み取ると 各種目の動画につながります

転びにくくなる



指分け・足首ぐるぐる体操



歩きやすくなる



くるくるとんたん体操



背筋が伸びる



胸椎くるくる体操



腰が楽になる



腰椎くるくるとんたん体操



肩こりの改善



肩ブラ体操



首こり・肩こりの改善



首のくるくるとんたん体操



腰痛の改善



股関節ぐるぐる体操



姿勢が良くなる



呼吸体操



歩幅が広がる



膝下ぱたぱた体操



歩きやすくなる



膝の上げ下げ体操



膝がまっすぐになる



膝伸ばし体操



若返る



ペンギン体操

