

包括いきいき通信 No.54

地域包括支援センター(いきいきセンター)
 玉野市宇野1-8-8
 ☎0863-33-6600

ご存知ですか？ 玉野オリジナル体操！ ～玉野がんばろうプロジェクト～

お家で体づくり！
 元気に体操！



長引く新型コロナウイルスの影響により、「体を動かす機会」や「人との交流」が減ったと感じている人が増えています。

このような状況が続くと、特に高齢の方は身体機能や認知機能の低下が心配されます。当センターでは、玉野市や市民病院と一緒に、玉野オリジナル体操を考案しました。ぜひお試しください。

タマ子さん

「TGB やってみた」の巻



タマ子さんの
 サロンにDVD
 が届いた

TGBエクササイズ



～T (玉野市の) G (じいちゃん) B (ばあちゃん)
 がいつまでも元気に過ごせるように～



①この体操の目的！<転倒予防>

②こんな体操！

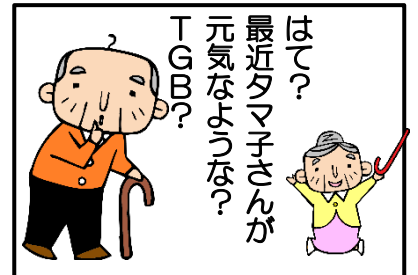
柔軟性を高めるストレッチや筋力をつけるための運動を行っていきます。

☆ワンポイント☆

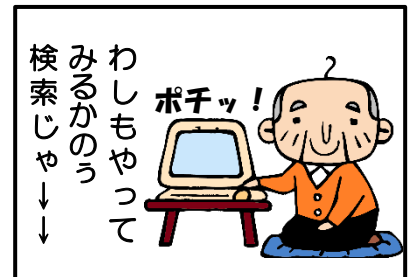
少し強めの負荷でつくっています。初めから完璧にやろうとせず、自分のペースで徐々に全てのプログラムができるように運動を続けていってください。



ほほう・・・
 これがTGBか！
 いっちょやってみよう



はて？
 最近タマ子さんが
 元気なようなの？
 TGB?



わしもやってみよう
 みるかのう
 検索じゃー

タマニサイズ



～かっからかのリズムにのせて～



①この体操の目的！<認知症予防>

②こんな体操！

玉野市民に馴染みのある「かっからか」のリズムに合わせた全身の運動と、同時に数を数えたり手をたたいたりといった認知トレーニングを行います。これにより認知機能の低下を抑えることが期待されます。

☆ワンポイント☆

脳に負担をかけるため、あえて難しくしています。間違えることは悪いことではなく、むしろ脳に良い刺激を与えているとも言えます。間違えても笑いながら体操を続けましょう。



タマ子さんも

やっている！

玉野オリジナル体操

玉野オリジナル体操「TGBエクササイズ」

右手上にある 左手を壁にあてる
体を右に倒す

動画
公開中！