

事業名	いつまでもいきいきと生活するために 「自宅でできる介護予防運動」DVD を無料配布します！
------------	--

ここが ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆「自宅でできる介護予防運動」DVD を希望する高齢者へ無料で配布します。 ◆自宅に居ながら健康を維持できるような様々な運動メニューをご用意しています。 	事業費	1,180 千円
---------------------	---	------------	-----------------

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控える高齢者の健康維持のため、区はこれまでケーブルテレビ、ホームページ、区の公式ユーチューブチャンネル、チラシ等を活用し、自宅でできる介護予防運動を紹介してきました。
今回、高齢者が自宅等の都合の良い場所で、都合の良い時間に、DVDを見ながら介護予防運動等を行うことができるよう、ケーブルテレビで放映された映像をまとめた「自宅でできる介護予防運動」DVDを作成しました。

概 要

概 要

- **配布対象** 希望する高齢者 ※60歳以上の方を対象とした内容です。
- **配布開始** 令和 2 年 12 月 1 日(火曜)から ※なくなり次第終了します。
- **配布方法** いきいきプラザ(高齢者施設)・ラクっちゃ(介護予防総合センター)・高齢者相談センター・高齢者支援課で配布します。配布先へ行くことが難しい人は、申し出により郵送対応します。
- **配布枚数** 3,000枚
- **DVDの内容**
身体機能の低下を予防したり、改善したりする運動をご紹介します。
①転倒予防 ②歩行機能の向上と姿勢の安定 ③口腔機能低下予防 ④認知症予防 ⑤アクティブストレッチ ⑥腰痛予防・改善 ⑦膝痛予防・改善 ⑧肩凝り予防・改善 ⑨サーキット運動 ⑩コンディショニング
- **周知方法** 区報「広報みなと」に掲載したり港区広報番組でPRするほか、いきいきプラザやラクっちゃでチラシを配布し周知します。



DVD のイメージ




動画のイメージ

**ひとつの運動
あたり 12~13 分
の長さです！**



頭も一緒に傾けた方がやりやすい人は
首もしならせるように傾ける

問合せ 	課 長 高齢者支援課 金田	☎ 03-3578-2390(直通)	
	係 長 高齢者支援課 介護予防推進係 長瀬	☎ 03-3578-2930(直通)	