

つくば市記者会 御中

発信日：令和2年（2020年）6月19日（金）

発信元：つくば市 保健福祉部 高齢福祉課、健康増進課

■取材依頼 □周知依頼 □募集告知 □その他

自宅で簡単にできる フレイル予防の体操動画を作成しました。



つくば市は、高齢者等に向けて、自宅で簡単にフレイル予防ができるオリジナル体操動画を制作しました。

今般の新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出自粛が続いたことで、高齢者等が自宅に閉じこもりがちになり、運動不足による体力の低下や健康状態の悪化が懸念されています。これらを予防するため、自宅で簡単に体操ができる動画を市独自に制作し、以下の方法で提供しています。

※フレイルとは…年齢を重ねることにより、日常生活で動くことや社会との交流が少なくなり、筋肉が弱ったり、疲れやすくなって、心身共に弱ってしまう状態のことを言います。

動画の放映・提供について

1 ケーブルテレビ（ACCS）での放送

期間 6月8日(月)～8月2日(日)
番組名 つくば市広報タイム
放映時間 7:30、10:30、12:30、
18:00、20:00からの各14
分間の中で放映
内容 太ももの裏伸ばし(ストレッチ)
ひざ伸ばし(筋トレ)
片足立ち(バランス)

2 ホームページ・You Tubeで配信

内容 おすすめ体操 Part1編(約14分)
おすすめ体操 Part2・脳のト
レーニング編(約16分半)
栄養・お口の体操編(約17分)



つくば市公式
ホームページ

3 DVD配布【動画：45分】

対象 高齢者及び障害者でDVD配布希望の方
内容 おすすめ体操 Part1編(約14分)
おすすめ体操 Part2・脳のト
レーニング編(約16分半)
栄養・お口の体操編(約17分)

配布数 1,000枚(先着順 お一人様1枚)
配布期間 令和2年(2020年)7月1日(水)
から開始(なくなり次第終了)

申込方法 電話、はがき、メール、FAXで、住
所、氏名、年齢、電話番号がわかるよ
うに申込み(後日郵送で配布)
高齢福祉課窓口で申込み
(7月1日から申込開始、当日配布)