

報道関係者各位

令和2年3月19日

**高齢者の健康を守れ！**  
**撮りおろしフレイル予防動画を公開します。**

新型コロナウイルス感染予防のために、高齢者も外出を控えざるを得ない状況が続  
き、運動不足が心配されます。

そこで、習志野市では、ご家庭で簡単にできる体操などの短尺動画を新たに撮影して、  
市のホームページより発信します。

《内容》

	内容
月曜日	下半身の強化（スクワット等）、後出しジャンケン
火曜日	上半身の強化（肩のストレッチ等）、指の体操
水曜日	下半身を鍛えよう（タオルギャザー等）、健口（けんこう）体操
木曜日	腰まわりの強化（おしり歩き等）、連続引き算
金曜日	足を動かそう（片足立ち等）、3の倍数初級編
土曜日	上半身を鍛えよう（ねこのポーズ等）、3の倍数中級編
日曜日	お楽しみレシピ（タンパク質たっぷりメニュー）、3の倍数上級編

高齢者支援課職員が考案した「フレイル予防」のための10分程度のオリジナル動画で、  
日替わりメニューを行うことで、からだと脳の機能維持に役立つ内容となっています。

《動画公開日時》

令和2年3月23日(月)正午から3月29日(日) 各日正午に市 HP にて公開予定。

市 HP : <https://www.city.narashino.lg.jp/kenkofukushi/koreisha/kenko/fureiru.html>

問合せ先

健康福祉部高齢者支援課

担当：鈴木 はるひ(主幹)

電話047-407-4560（直通）