

家事などの生活の動作を簡単な運動に変える！ 「さがみはら ながらながら体操」の 動画を作成しました！！

おうち時間が増え、体を動かす機会が減っている方の身体機能の維持・向上を目的として、家事などの生活の中の動作を簡単な運動に変える“ポイント”を紹介する「さがみはら ながらながら体操」の動画を作成しましたので、お知らせします。

NHKテレビ体操のピアノ演奏でおなじみ、市内在住の加藤由美子さんが奏でるメロディーに合わせて、家にいながら自分だけの「ながらながら体操」を実践してみませんか？

お一人で、ご家族で、是非ご活用ください。

1 タイトル : 「さがみはら ながらながら体操」

2 視聴開始日 : 令和3年12月15日(水)

3 視聴方法

① 相模原市ホームページ(「さがみはら ながらながら体操」で検索)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kaigo/1024433.html>

② DVD (各地域包括支援センターで先着1万枚無料配布)

4 出演者等

出演 RUUさん(相模原市シティセールスサポーターズ)

佐藤 隼さん(さがみリハビリテーション病院)

演奏 加藤由美子さん(NHKテレビ体操・ラジオ体操ピアニスト)

監修 高橋香代子さん(北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科作業療法学専攻教授)

河村晃依さん(同専攻助教)



市内在住のピアニスト
加藤由美子さん

台所で料理の合間など、
いつでも無理なくできる
「ながらながら体操」

テーブルを拭き
「ながらながら体操」で
肩の動きを改善する



問合せ先 : 高齢・障害者支援課 高齢支援班
電話 042-769-9249 (直通)