



2020年05月25日

DF会員の皆様

健康医療研究会  
代表世話役  
江村 泰一

新型コロナウイルス禍の影響で、三密を避ける新しい生活様式が定着しつつあるようです。

皆様におかれましては、『散歩』『体操』等で運動不足の解消を図られていらっしゃると思います。

健康医療研究会では、三回にわたり『手足』『口内』『血管若返り』の体操をご紹介させていただきました。

今回は、『自宅でできる簡単体操』の清野諭先生よりご紹介いただいた『スマホを片手にもってする体操』です。

このプログラムは東京都健康長寿医療センターと慶應義塾大学とが『肩こり』『腰痛』『筋力低下』を予防するためにライブ配信を行っているものです。ご紹介するのはその録画版です。分かり易い説明ですのですぐ実行できますのでお勧めいたします。各回25～28分の構成です。

同種の情報が今、世の中に溢れていますが、われわれがセミナーでお世話になった先生方お薦めの内容でもあり、うまく組み合わせると**自分なりのテラーメイド版**で行って頂ければ幸いです。



#### PRISM健康貯金プロジェクトのHPより抜粋

『スマホを片手にもってする体操』自宅で過ごす時間が長期化し、身体を動かさないでいると、特にシニア世代ではフレイル（要介護手前の状態）に陥る危険性が高まります。そこで私たちは、スマホを片手にもってできる体操のライブ配信を企画しました。屋内環境にいてもゆるっとできる体操をいくつかご紹介します。放送時間になったら視聴URLをクリックください。音声を聞くことができる環境で体操をしてもらうことを推奨しています。放送を見逃してしまった方も、後から視聴が可能です。よかったらYouTubeのチャンネル登録をお願いします。運動中、痛みを感じた場合は無理をしないよう、お願いします。』



当該プログラムは、下記の日程でライブ配信がされています。  
第1回：4月21日15:00～  
第2回：4月28日15:00～  
第3回：5月12日15:00～  
第4回：5月26日15:00～（予定）  
第5回：6月09日15:00～（予定）

#### 第一回放送（4月21日15:00～）

##### ゆるっとスマホ体操

- 筋力運動：筋力を維持する  
(つまさきあげ かかとあげ スクワット)
- 体操・ストレッチ：肩こり、腰痛を予防する  
(こしひねり)
- 口腔体操：豊かな表情、噛む力を維持する  
(あーうー体操)

#### 第二回放送（4月28日15:00～）

##### 本日の内容

- ①ひざ伸ばし（太ももの筋力運動）
- ②ももあげ（太ももの付け根の筋力運動）
- ③おしりあげ（太ももの裏・おしりの筋力運動）
- ④太ももの裏側を伸ばす運動（ストレッチ）
- ⑤「いーうー」体操（口腔体操）

#### 第三回放送（5月12日15:00～）

##### 本日の内容

- ①ひざ合わせ（太もも内側の筋力運動）
- ②あしあげ（太もも外側の筋力運動）
- ③体幹の運動（背中の筋力運動）
- ④上体をひねる・たおす運動（腰痛予防体操）
- ⑤舌の抵抗運動（口腔体操）

### [ゆるっとスマホ体操へのリンク](#)

DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い  
皆様の意見やほかの人に伝えたい情報があればお寄せください。  
2020年05月01日発行『DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い』をご参照ください。

[e-Columnへのリンク](#)