



あたらしく、知多らしく。

梅香る わたしたちの緑園都市

令和4年3月30日（水）

知多市報道発表資料

健康推進課

担当：健康づくり・食育チーム 加古
(0562-54-1300)

介護予防体操動画「ほぐれ～る♪そよかせ体操」が完成

知多市ふるさと観光大使でシンガーソングライターのかとう寛之さんの楽曲「知多のそよかせ」に合わせて、誰でも簡単に取り組める体操「ほぐれ～る♪そよかせ体操」を日本福祉大学名誉教授小林培男さんと、市の健康づくりリーダー有志の皆さんと一緒に作りました。

1 内容

明るく爽やかな曲に合わせてながら、ゆっくりと全身をほぐす体操です。1回約5分の短い体操で、地域のサロンや地域行事などの際に、また、ご自宅でも気軽に取り組めます。

作成したDVDには、「ほぐれ～る♪そよかせ体操」の他に生涯スポーツ課が考案した「ストレッチたイソウ」を収録していますので、併せて取り組むと、より効果的です。

2 考案チームの思い

この体操は「楽しい」「体を動かすと気持ちがいい」「もっと体を動かしてみよう」という体を動かすきっかけづくりを目的に作りました。

体操をすることで1日を気持ちよく始められます。普段体を動かさない方でも取り組みやすく、さらに爽やかな曲で気持ちもほぐれ、高齢者の心身の健康づくりにつながると考えています。体を動かす機会の少ない今こそ、ぜひ取り組んでいただけたらと思います。

3 周知方法

4月上旬に市公式ホームページと市公式YouTubeチャンネルで公開し、4月下旬からは知多メディアスで放映します。

作成したDVD（200枚）を地域のサロン、百歳体操、脳トレ教室などの団体等に配布し個人へのDVD貸し出しを行います。また、市健康づくりリーダーや、老人クラブなどにも周知します。

4 その他

体操の動画は、こちら URL：<https://youtu.be/X70bFQlorgo>

