

高齢者向け体操 DVDで手軽に

希望者へ無料配布

山形市すげさわの丘の障害者支援施設「すげさわの丘」は、高齢者を対象にしたストレッチ体操などを収録したDVDを作成した。

同施設では地元住民らと交流会やレクリエーションを行ってきたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止を余儀なくされた。そこで、施設の理学療法士が、自宅でも手軽にできる体操などを紹介したDVDを作成した。

約15分のDVDは、①ストレッチ体操②筋力トレーニング③「脳トレ」の3項目からなる。理学療法士が、胸の前で両腕をクロスして5秒数えながらゆっくり膝を曲げるスクワットや、足踏みをしながら3の倍数で手をたたく脳トレの一つなどを実演し、初めて

の人でも取り組みやすい内容。山川敏直・生活支援係長は「DVDを見て体を動かし、元気で健康に過ごしてほしい」と話す。

DVDは、希望者に無料で配布している。問い合わせは、同施設(023・643・6160)へ。

②筋力トレーニング

