

# 10月報道資料

八千代市

## 1. 件名（情報）・題名

コロナに負けるな！「やちよ これだけ体操！」でフレイルを予防しよう

## 2. 内容（目的・日時・場所・特徴など）

新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者を中心に外出する機会の減少に伴う運動不足が危惧されています。今冬の感染症の流行に備え、体力づくり、フレイル（虚弱）の予防として「1日1回、これだけは続けていただきたい」という「やちよ これだけ体操」の動画を配信し、市民の皆さまへ運動機会の提供を図ります。また、10月22日から市内4か所の公園で本体操を紹介する「お試し体操広場」も併せて開催します。

### (1)やちよ これだけ体操の内容

この体操は市オリジナルの「やちよ元気体操」から選び出した下記の2種類の体操で構成されています。まずは、1日1回は動画を見ながら体操を行い、慣れてきたら1日の回数を増やし、無理のない範囲で続けていただくことをお勧めします。

- ・スクワット（ねらい：膝痛予防や安定した立ち座り動作の維持）
- ・かかとの上げ下ろし（ねらい：立位でのふらつきの防止）

### (2)やちよ これだけ体操の周知方法

令和10月7日から令和3年3月31日まで、市のホームページにて本体操の動画を公開します。また、本体操とやちよ元気体操を体験できる「お試し体操広場」を下表のとおり実施します。（予約不要、無料、雨天中止）

	日程	会場	時間	広報やちよの掲載号
1	10月22日(木)	台町公園	午前10時から10時30分まで	10月15日号
2	10月23日(金)	萱田地区公園		
3	11月12日(木)	八千代総合運動公園		11月1日号
4	11月13日(金)	八千代台近隣公園		

## 3. 過去・現在及び今後の展開

健康相談や各種講座の際にも、運動習慣のない人や外出機会が減っている人に対して、本体操とやちよ元気体操等の簡単な運動を積極的に周知し、市民の皆さまのフレイル予防に努めて参ります。

## 4. 添付資料（要綱・名簿・写真等）

- ・チラシ1「やちよ これだけ体操！」
- ・チラシ2「お試し体操広場」

## 5. 主催・共催者名

主催：八千代市健康福祉部健康づくり課

## 6. 問い合わせ先（住所・電話・担当課等）

担当：八千代市健康福祉部健康づくり課

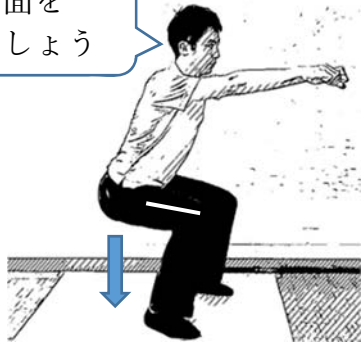
所在地：八千代市ゆりのき台2-10 電話：047-483-4646

# 外出しづらい今こそ、「やちよ これだけ体操！」

## 1. スクワット (ゆっくり 10回)

ねらい: 膝痛予防, 安定した立ち座り動作の維持

太もも前面を  
意識しましょう



### 注意点:

- ひざがつま先よりも前に出ないように。
- 太ももが地面と平行になる位を目指し、イスに腰掛けるように腰を落とす。

～継続は力なり～

毎日の生活の中で運動する時間を決めておくのがおすすめ！(例: 食後の休憩後, 入浴前等)

## 2. かかとの上げ下ろし (ゆっくり 10回)

ねらい: 立位でのふらつきの防止

動画に合わせて一緒に  
体操！

かかを勢い良く  
下ろさないように



### 注意点:

- ふらつく場合はイス等の支えを使う。
- 親指のつけ根に体重をかける。



# お試し体操広場

参加費  
無料

申込み  
不要

外出が減る今だからこそ健康維持のための  
「これだけ体操」「やちよ元気体操」をご紹介します

## ● 日時・会場

No	会場	日程	時間
1	台町公園 (勝田台北 1-17)	10月22日(木)	10:00 ~ 10:30
2	萱田地区公園 (ゆりのき台 3-8-1 他)	10月23日(金)	
3	八千代総合運動公園：噴水広場 (萱田町 253 他)	11月12日(木)	
4	八千代台近隣公園 (八千代台東 3丁目他)	11月13日(金)	

※雨天の場合、中止します

- 持ち物：飲み物、氏名・住所・電話番号を記載したメモ紙（参加者名簿作成のため）

### 【参加する際のお願い】

1. 体操の時間以外はマスクの着用をお願いします。
2. 体調が優れない場合は、参加をお控えください。

体力に自信のない方も  
大・歓・迎！  
散歩のついでに  
ご参加ください！

### 【問い合わせ先】

八千代市健康づくり課 TEL：047-483-4646 / FAX：047-482-9513

会場の周辺地図は裏面へ

## 1.台町公園 (10/22)

[勝田台北 1-17]



## 2.萱田地区公園 (10/23)

[ゆりのき台 3-8-1 他]



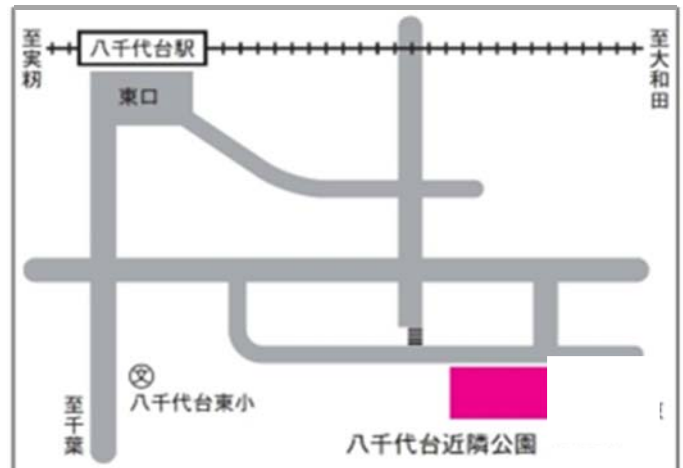
## 3.総合運動公園 噴水広場(11/12)

[萱田町 253 他]



## 4.八千代台近隣公園 (11/13)

[八千代台東 3丁目他]



下記の参加者カードは「お試し体操広場」に参加する際のメモ紙としてお使いください。

キサトサ

### 参加者カード

項目	記載欄			
参加日	10/22(台町)	10/23(萱田)	11/12(総合)	11/13(八千代台)
氏名				
住所				
電話番号				

キサトサ

### 参加者カード

項目	記載欄			
参加日	10/22(台町)	10/23(萱田)	11/12(総合)	11/13(八千代台)
氏名				
住所				
電話番号				