

高齢者向け
体力・筋力の低下を防ぐ

家でできる健康維持法を紹介

新型コロナウイルス感染症の影響で、公民館などが休館になり、地域での体操や趣味の活動などが中止となっています。感染予防のため外出を控える状況が続くと、家にこもりがちになり食欲が減ります。また、生活リズムが崩れると気分が落ち込みやすくなり、さらに活動量の減少を招く恐れ

があります。体力や筋力の低下を最小限に食い止めて健康な体を保つために、家でできる健康維持法を紹介します。詳しくは市のホームページ(ページ番号：31599720)で確認できます。できることからやってみましょう。

家の中でできるかんたん運動

問 西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

動かない時間を減らすために、家でもできる簡単な運動をしてみませんか。すぐに始められる運動にしのみやインターネットテレビの動画「スポトレ」から紹介します。



動画はこちら

体を伸ばして筋肉をほぐす
脇腹のストレッチ



- ①イスに座り、片手を上げる
- ②背中を伸ばしたまま、左右交互に曲げる

胸を開いて楽な呼吸を続ける
胸のストレッチ



- ①体の後ろにタオルを回す(手幅を狭めて持つ)
- ②ゆっくり体から離し、肩甲骨をよせる

内臓の動きを良くして便秘予防を
腰のストレッチ



- ①あおむけに寝転び、両膝を三角に立てる
- ②両手を胸の高さに大きく広げる
- ③両膝を左右交互に倒す

お尻を鍛えて筋力を保つ
お尻のトレーニング



- ①あおむけに寝転がり、両足を三角に立て腰幅に開く
- ②腕を楽な位置に伸ばし、お尻を持ち上げる

こちらもチェック!

介護予防事業
西宮いきいき体操

西宮いきいき体操は、高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。市のホームページ(ページ番号：55013852)で、体操の内容についてのイラストをダウンロードできるほか、体操の簡易版を動画で見ることができます。なお、ダウンロードできない人には、地域共生推進課(市役所本庁舎3階 ☎0798・35・3294)や各地域の高齢者あんしん窓口で印刷物をお渡しします。



ホームページはこちら

家事も立派な運動です



普段何気なく行っている家事も立派な運動です。例えば、掃除は軽い筋肉トレーニングに匹敵すると言われています。料理や洗濯など自分の役割を持って、日々の活動を毎日40分程度行うことを目標にしましょう。

食事は1日3回とりましょう



家にこもりがちになると食欲が減りますが、食事は1日3回とりましょう。また、肉や魚などの摂取は、骨や筋肉の維持につながります。野菜などもバランスよくとって、免疫力を高めましょう。

問 家でできる健康維持法(かんたん運動は除く)について…地域共生推進課 (0798・35・3294)

新型コロナウイルス感染症 拡大防止のための

市の施設の休館等について

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、多数の人が屋内に集まる施設については、当面の間、休館・休業を続けています。また、一部施設では利用可能なスペースを制限します。相談業務等の実施状況については各施設に問合せを。 ※市外局番のないものは(0798)

■ 施設使用料の還付について

公民館等では、感染拡大防止のため施設使用をキャンセルするグループ・団体等に使用料を還付します。問合せは各施設窓口へ。

■ 施設は下記のとおり休館・休業しています(最新情報は市のホームページでご確認ください)

<休館中の施設>

| 施設・事業 | 問合せ |
|------------------|--------------|
| 甲山自然環境センター | 72・0037 |
| 環境学習サポートセンター | 67・4520 |
| 甲子園浜自然環境センター | 49・6401 |
| 児童館・児童センター | 39・1521 |
| 体育館等屋内運動施設 | 各施設へ |
| 名塩和紙学習館 | 0797・61・0880 |
| 西宮市貝類館 | 33・4888 |
| 平和資料館 | 33・2086 |
| リサイクルプラザ | 22・6601 |
| 老人いこいの家・老人福祉センター | 35・3077 |

<一部利用可能な施設>

| 施設・事業 | 利用できるサービス等 | 問合せ |
|------------------------------------|--|-------------------------|
| 芦乃湯・大黒会館 | 共同浴場のみ利用可 | 67・3300 |
| 市立郷土資料館 | 郷土の歴史・文化財等に関する相談は可 | 33・1298 |
| 北山緑化植物園 | 園内ガーデン部分は利用可 | 72・9391 |
| ギャラリー | 市民ギャラリーおよび北口ギャラリー展示室は開館 | 各施設へ |
| 子育て総合センター ※子育てひろばの開館状況は各施設に問合せを | にしのみやしファミリー・サポート・センター、乳幼児の子育て相談、利用者支援事業は実施 | 39・1521 ※子育てひろばは各施設へ |
| 消費生活センター | 消費生活相談は可 | 69・3156 |
| 総合福祉センター | 施設内の各相談窓口は利用可 | 各窓口へ |
| 図書館・図書館分室 | 予約資料の貸出、資料の返却、借出券の新規登録などは可 | 33・0189 |
| 船坂里山学校 | 運動場のみ利用可 | 35・3197 |

<受付業務のみ実施の施設>

(施設予約、返金手続き)

| 施設・事業 | 問合せ |
|----------------------------|---------|
| 勤労福祉施設 | 34・1662 |
| 共同利用施設 | 35・3197 |
| 公民館 | 各館へ |
| 山東自然の家 | 35・3873 |
| 市民交流センター | 65・2251 |
| 大学交流センター | 69・3155 |
| 男女共同参画センター ウェブ(女性相談は実施) | 64・9495 |
| 地区市民館・広田山荘 | 35・3197 |
| 西宮市情報センター | 32・8899 |
| 西宮浜産業交流会館 | 32・8888 |
| ホール・市民会館会議室 | 各施設へ |
| 若竹生活文化会館 | 67・7171 |

イベント・集会等の 中止または延期について

市主催・共催等のイベント・集会等について、国の「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」等を踏まえ、原則中止または延期としてきましたが、各地で感染者数の拡大傾向であることなどを考慮し、同様の措置を当面の間継続します。

公園でのバーベキュー等の 禁止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市内全公園で飲酒・宴会等を禁止しています。これに伴い、本来バーベキュー可能場所の甲子園浜海浜公園と御前浜公園ではバーベキューも禁止しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。詳しくはみどり保全課(0798・35・3039)にお問い合わせを。