

健康応援トピックス

コロナ禍で自粛期間やテレワークが続き、運動不足で体の不調が気になった方も多いのではないのでしょうか。

『第2次あま市健康づくり計画』の中間評価におけるアンケートの結果では、青年期(20~39歳)の66.8%と壮年期(40~64歳)の68.2%が「1回30分以上で週2回以上の運動を実施していない」と回答しており、高齢期(75歳以上)の37.5%と比べて多い傾向です。生活習慣病の予防のためにも無理のない運動習慣を継続していくことが大切です。

Mr.あーまんと体操してみませんか

市では、5分程度でできる体操を考えました。

第1弾は肩こり予防体操、第2弾は膝痛予防体操をYoutubeで公開しています。

ご自宅や職場での休憩時間にぜひご活用ください。

第1弾：肩こり予防体操

第2弾：膝痛予防体操



URL:https://youtu.be/caRn_VOA5aQ



URL:<https://youtu.be/p2hhUEcan-Y>

ずっと We Love あま!体操

あま市制施行10周年記念事業で作成された市の歌「ずっと We Love あま!」の曲に合わせた「ずっと We Love あま!体操」を作成しました。

簡単な振り付けとなっているため、子どもからお年寄りまで、あらゆる世代の方が楽しみながら、自身の健康づくりに役立てていただける体操になっています。

体操が反転した練習用の動画もYoutubeに公開されています。

日頃の運動不足の解消にもご活用ください。

ずっと We Love あま!体操(ショートVer.)

ずっと We Love あま!体操(練習Ver.)



URL:<https://youtu.be/TTAEgNE1MN8>



URL:<https://youtu.be/O80Mr8gQDqA>