

鳥取県智頭町の取り組み

テレビ電話周知による自宅で行う健康維持・介護予防 活動自粛による生活不活発病を防ぐために家でもできる運動の紹介

対象者

全町民

キーワード

- ・自宅での介護予防、健康増進
- ・高齢者の安否確認 ・告知端末（テレビ電話）

行ったこと

新型コロナウイルスの流行による活動自粛により、通いの場（森のミニデイ等）が閉鎖され楽しみの場がなくなってしまいました。そこで高齢者の健康増進・フレイル予防のため、告知端末（テレビ電話）による体操の告知を行いました。また通いの場（森のミニデイ）参加者を対象に、電話による健康状態と安否確認を行い、感染予防に務めました。

工夫したこと・住民の反応

- 高齢者に限らず、全住民対象
- 町内9割以上の家庭に設置してある告知端末（テレビ電話）でみんなで行える体操を周知を行いました。
- 告知端末（テレビ電話）には「運動の仕方」が静止画表示され、それを見ながら運動を行いました。（追加分です）
- 通いの場（森のミニデイ）参加者に電話連絡・自宅訪問による安否確認を実施したところ、大変喜ばれました。コミュニケーションを取ることの必要性を改めて感じました。

参考資料

- 実際に告知端末（テレビ電話）で放映された画像

筋力アップトレーニング ～かかと上げ編～



①ふくらはぎを意識して4秒間かけてかかとをあげて、4秒間かけて元に戻す

問い合わせ先：智頭町保健センター 975-4101

筋力アップトレーニング ～もも上げ編～



①4秒間かけて膝を胸に近づける。同時に上体をかがめる。
②4秒間かけて元に戻す

問い合わせ先：智頭町保健センター 975-4101

筋力アップトレーニング ～スクワット編～



4秒間かけて膝を落とし、4秒間かけて元に戻す

問い合わせ先：智頭町保健センター 975-4101

筋力アップトレーニング ～ひざ伸ばし編～



①太ももを意識して4秒間かけて足と床と平行にする。
②4秒間かけて元に戻す

問い合わせ先：智頭町保健センター 975-4101