

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をに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<br>※子育てひろばの開館状況は各施設に問合せを | に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<br>※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<br>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。