

栃木市民の歌に合わせた「とちぎハート♥体操」について

1. 背景・目的

コロナ禍による外出自粛や在宅勤務等に伴う運動不足や生活の変化、人との関わりの減少により、特に高齢者は「フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)」が進行することが懸念されている。

そのため、自宅等で気軽に取り組むことができる体操として、市民に親しみのある栃木市民の歌を用いた体操を作成した。体操を用いて市民の健康づくりを推進していくことを目的とする。

2. 「とちぎハート♥体操」の名称について

市民のからだやこころ(ハート)が元気になるよう、また、ラムサール条約に登録されている渡良瀬遊水地の谷中湖がハート型をしていることから名付けた。

3. 体操の内容

- ・栃木市民の歌～明日への希望～(2分46秒)に合わせた体操である。
- ・若い世代から高齢者まで幅広い年代で実施できるよう、強度の異なる3種類の運動を作成した。
 - ①「座ってにっこり編」：立位が不安定な方向け
 - ②「立っていきいき編」：歩行に支障のない方向け
 - ③「元気もりもり編」：普段から身体を動かすことに慣れている方向け
- ・体操の内容はとちぎメディカルセンターしもつがの理学療法士、体操の動画編集は地域おこし協力隊が行った。

4. 動画配信について

- ・市ホームページ：5月12日から掲載
- ・栃木ケーブルテレビ：5月12日から放送(平日のみ)
※ケーブルテレビ放送時間：5月12日からは16時45分～
(予定)5月31日以降は10時10分～

5. その他

動画視聴ができない方には、体操のリーフレットを、本庁舎2階健康増進課、栃木保健福祉センター、各地域包括支援センター、各公民館に設置する。

【問合せ】 保健福祉部 健康増進課 担当：蒲澤・南木 TEL0282-25-3511