



米子市 資料提供	
令和2年4月3日	
担当課 (担当者)	健康対策課 小椋
電話 (0859) 23-5464	

報道機関各位

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る米子市ホームページ上での 健康運動動画の配信開始について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本市でも様々なイベントや催しが中止となっている等、生活のリズムが崩れ、外出や運動する機会が減ってきている傾向にあることが想定されます。この度、その運動不足や筋力低下（フレイル状態）を予防するため、自宅で簡単にできる運動動画を制作しました。“1日1回10分間”、この動画を見ながら一緒にトレーニングしていただき、心も体も健康であることを祈念し、下記のとおり動画配信しておりますので、ご報告させていただきます。

記

- 1 運動動画：コロナに負けない！おうちで簡単 フレイル予防体操（YouTube）
- 2 配信場所：米子市ホームページ 及び Facebook
- 3 配信開始日時：米子市ホームページ；令和2年3月31日
米子市 Facebook；令和2年4月2日
- 4 制作：米子市（健康対策課・長寿社会課・秘書広報課の共同作成）
- 5 動画内容（動画時間10分間）
4種類の運動（かかと上げ運動、スクワット運動、片足上げ、ランジトレーニング）で構成しており、身体の状態に合わせて立位とイス座位、どちらかの姿勢で行います。なお、フレイル予防トレーニングとしても活用できます。
- 6 目的
新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出や運動機会が減少していることの対策であり、主に高齢者に起こりうるフレイル（虚弱）の予防となる。