



いくつになっても筋肉をつけよう！「10秒運動」で輝くあなたに！！ 動画・パンフレットが完成しました

市では、藤田医科大学医学部 連携リハビリテーション医学講座医師の監修のもと、市立伊勢総合病院の理学療法士と高齢者支援課の保健師が協働で、介護予防を目的とした「10秒運動」を作成しました。

★「10秒運動」とは？★

各動作をゆっくりと大きく行い、かつ10秒の姿勢を保持することで、ストレッチ効果と筋力の向上を図ります。重りや機器を使用せず、自分の体重を利用し筋肉を収縮したままゆっくり動かすのが特徴です。

★「10秒運動」の種類★

タオルを使う運動5種類、座位で行う運動3種類、立位で行う運動8種類の計16種類です。

全て行っても15分程で、隙間時間を使って簡単に無理なく行うことができます。

「10秒運動」をご活用ください！！

- ・「10秒運動」の動画を、市立伊勢総合病院のホームページでご覧いただけます。（市のホームページからもリンクしています）
- ・「10秒運動」URL <https://hospital.city.ise.mie.jp/10byo-undo/>



伊勢病院HP



- ・「10秒運動」のパンフレットもあわせて作成しています。高齢者支援課（市役所本庁舎東館1階 紫⑨番窓口）で配布しています。（市立伊勢総合病院・市のホームページにも掲載しています）

今年度から、市内2地域の高齢者通いの場において、「10秒運動」を実践し、介護予防に取り組んでいます。

参加者の声

「10秒運動を行うようになって、畑仕事が楽にできるようになった」
「体が疲れにくくなった」

などの声が聞かれ、「10秒運動」の効果を実感しています。

仲間と一緒に実施したり、自宅で隙間時間に実施したり、ご自分の生活にあわせて「10秒運動」を行い、活動的な生活を送りましょう。