

INFORMATION

運動不足解消に「レインボー体操」

新型コロナウイルスと向き合いながら暮らしていく『新しい生活様式』が求められる中、長期化する在宅勤務や運動不足のため、“在宅エコノミー症候群”などの新たな健康リスクが指摘する声もあがっています。

こうした中、運動不足解消や健康増進などを目的に（一社）和歌山県農協共済福祉協会（以下、「福祉協会」という）では、ご自宅でも簡単に取り組めるJA共済オリジナル「レインボー体操」普及に取り組んでいます。

レインボー体操は、いつでもどこでも寝ていても座っていてもできる血液循環体操です。基本の動きは、全身に血液が届くように「体への効果」が考えられており、息切れせずに筋肉を動かすことによって血管が刺激され、血液が増えすぐに身体が温かくなります。

また、手を動かせば脳が活性化し、足を動かせば体全体の血流が良くなり、体幹の筋肉を鍛えることもできるなど、家の中でもまんべんなく全身を動かすことができます。

7月以降は、新型コロナウイルス感染症予防のため自粛していたレインボー体操サークル活動も順次実施しています。

体操実施時は、体温チェックや消毒などを徹底し、マスク着用は熱中症のリスクが高くなることから、適宜マスクを外すなどして、隣同士の十分な距離を保ちながら行っています。

福祉協会は、今後もJA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。



（レインボー体操の実施風景）



（隣同士の距離を保ち、室内には空気清浄機を完備）