

自宅で簡単にできる運動 ～運動不足を吹き飛ばしましょう～

新型コロナウイルスによる感染症の感染予防のために、外出や人混みを避けて、家に閉じこもり動かない毎日を過ごす、体を動かす機会が減り運動不足になりがちです。

「動かないこと」で身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いづらくなったり、疲れやすくなったりします。自宅でもできる筋力アップの簡単な運動を紹介するので、ぜひ毎日取り組み、できる限り体を動かしてみましょう。

自宅で毎日できる筋力トレーニング(高齢者向け)

「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

体調に合わせて
まずは10回ずつから

足の後ろ上げ

できるだけ膝をのびして行いましょう。背中を反らさずに行うのが、腰痛を起こさない秘訣です。

- ①両足を少し開き、椅子から少し離れて立ちます。両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、膝が曲がらないようにするのがポイントです。
- ③1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



4分の1スクワット

膝の頭がつま先よりも前に出ないようにしましょう。バランスが取りにくい時は、椅子の背や壁に手を添えて行いましょう。

- ①両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
※深く曲げすぎると、腰や膝を痛める可能性があります。
- ③②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりと膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。



つま先立ち

バランスが取りにくいときは、椅子の背や壁に手を添えて行うとよいでしょう。

- ①軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりかかとを下ろします。



注意

※運動をする際は、軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはけがの原因になります。
※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調が優れないときなどは、無理をしないでください。

いきいき百歳体操くまもと県バージョン

介護予防のため、または筋力アップを目指して行う体操で、ゆっくりと手足を動かし、手軽に行うことができます。ぜひ動画を観て実践ください。



YouTube(ユーチューブ) [いきいき百歳体操動画](#)

(高齢福祉課 ☎096-328-2963)

固定資産税・都市計画税の納期を延長します

令和2年度(2020年度)の固定資産税・都市計画税の納期限を延長します。

期別	第1期	第2期	第3期
納期限【変更前】	6月 1日	7月31日	9月30日
納期限【変更後】	8月31日	9月30日	11月30日

第4期の納期限は、令和3年(2021年)1月4日から変更ありません。
※口座振替の方は変更後の納期限の日が振替日になります。

令和2年度(2020年度)縦覧期間の延長

納期限(第1期)を延長したことに伴い、期間を延長します。

【変更前】4月1日～6月1日 →【変更後】4月1日～8月31日

(固定資産税課 ☎096-328-2195)

DVや児童虐待の相談について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛や学校の休業(休校)等による、生活不安やストレスから、DV被害の深刻化や児童虐待の増加が懸念されています。

DVを受けたり、児童虐待に気づいた時には、一人で悩まずお気軽に相談ください。

DVの相談は
こちら➡



児童虐待の相談は
こちら➡



(男女共同参画課 ☎096-328-2262、子ども政策課 ☎096-328-2156)

市長と各種団体との意見交換

新型コロナウイルスの市内各分野への影響を確認するため、ホテル、商店街、子育て世代の方々等14団体の皆さんと、市長が意見交換を行いました。



各団体の皆さんから寄せられた主なご意見

ホテル・旅館業

・宴会がゼロになったり、宿泊が前年同期の約8割減となったりした施設があり、資金繰りや雇用の確保が心配

農業団体

・結婚式の延期や卒業式の規模縮小で、花の売り上げが極端に落ち込んでいる

商店街

・外出の自粛による来店客の減少や外国人観光客激減により売り上げが減少した
・商店街において感染者が出た場合の風評被害が心配

子育て世代

・学校の一斉休業(休校)に伴い、学習面の遅れや仕事の制限による収入の減少が不安
・子どもの遊び場が確保できない

関係団体の皆さんにおかれましては、今回の意見交換について、急な調整にもかかわらずご対応いただきありがとうございました。今後も、感染拡大防止と地域経済への影響の最小化に向け、皆さんからのご意見やご要望を伺いながら、必要な支援や国への要望等を取りまとめ、効果的な対策につなげていきます。

お詫び

新型コロナウイルスのPCR検査結果の誤りにつきまして

令和2年4月4日、済生会熊本病院の入院患者の方のPCR検査結果を陽性と発表しましたが、正しくは陰性でした。

これは、本市検査機関における事務処理の誤りによるもので、このことにより、患者様とご家族、済生会熊本病院と関係者の皆様、そして市民の皆様、大変なご心配とご迷惑をお掛けしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

今回の件を受け、検査員と事務職員を増員し体制を強化しました。増え続ける検査を正確かつ迅速に対応できるよう努め、信頼される検査体制を構築してまいります。