



2023年度

鳥取県

自宅で健康プログラム

1回30分、週2回。頭と体を動かして健康増進!! スマホやパソコンで、好きな時間に参加!!
サロンや通いの場でも活用できる、新しいプログラムです!!

皆さま活発に実践され、ご好評頂いています!

～2022年度利用者アンケート等より～



筋トレ、頭の体操・・・いずれも工夫を感じて
感心!主に家事の合間、出かけた時の
待ち時間に楽しませていただいています。



一流の講師の方々から、自宅でいつで
も学べる環境。定期的な配信と集中し
て取り組めるプログラムにより、楽し
く継続できました。



私たちは夫婦二人で始めましたの
で、会話の種にもなり、二人のス
ケジュールを合わせたりしながら、
体操以外の楽しみもできたと思い
ます。

サロンで脳トレ体操に活用
させていただきました。
もっと広く利用できるとい
いですね。



夜間に視聴しながら実施していま
す。筋肉体操も頭の体操・リズム
での歌う取組、すべて効果を実感
しています。



応募は申込書に記入し鳥取県庁に提出ください。

期間

2023年6月1日～2024年3月31日まで

好評につき
期間延長!!

参加条件

鳥取県在住の60歳以上の方

※プログラム視聴にはスマホ、パソコン、タブレット等が必要です

費用

無料 ※プログラム視聴にかかる通信費等はお利用者様負担です

協力

公益社団法人 認知症の人と家族の会 鳥取県支部

日本生命保険相互会社 ※両団体は当プログラムのご案内など運営をサポートします

主催 鳥取県 長寿社会課

多彩なプログラム

8種類200本のプログラムを提供し、脳に様々な刺激を与えます。

運動

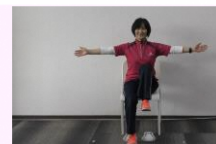
① 本山式筋トレ

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳活性化を図るプログラムです



② GO!トレ

手足の動きを組み合わせるリズム運動で体の動きをコントロールする神経系を刺激し、心身の活性化を目指すプログラムです。



知的活動

③ 頭の運動

普段やらない動きを行う事により眠っている脳細胞を使うようにし、脳活性化を図るプログラムです。



④ みんなと脳トレ

言葉をテーマとした脳トレ問題を出し、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛えるプログラムです。



創作活動

⑤ 芸術の時間

紙と鉛筆でできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し脳活性化を図るプログラムです。



⑥ 脳活性アートARTMAN

様々な創作技法を学びながら絵画や造形の幅を広げ、更に様々な感覚を刺激するプログラムです。



⑦ 音楽プログラム

誰でも知っている音楽に親しみながら様々な脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



口腔体操

⑧ ボイストレーニング

ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳活性化を図るプログラムです。



活用形態

集団でも個人でもいつでもどこでも楽しめます。

サロン(通いの場)で



- ・いつもの体操にプログラムを+aできる
- ・住民主体でプログラムを選択できる
- ・どなたかのスマホやPCで実施できる
- ・プログラム実施負担を軽減できる

ご自宅で



- ・自宅に居ながら好きな時に取組める
- ・操作はボタン三つだけ(入力不要)
- ・スマホやPCをTVにつなげて実践
- ・取組実施記録が採取できる

提供形態

活用に合わせて様々な形態でプログラムをお届けします。

ビデオプログラム (パッケージ)



- ・ 1回30分
3本立て
運動、
知的活動
創作活動
- ・ 週2回
新プログラム
を配信
(月曜日
木曜日)
- ・ 配信以降
1か月間
視聴可能

ビデオプログラム (オンデマンド)



- ・プログラム
200本を
格納
- ・体系メニュー
からの選択
- ・全ての
プログラム
をいつでも
視聴可能

*画面はイメージで変わることがございます

<鳥取県と日本生命の包括連携協定>

鳥取県と日本生命保険相互会社は平成29年11月20日に包括連携協定を締結。緊密な相互連携と協力により、健康増進（特にがん対策）の支援や子育て支援及び子ども・少年の健全育成などの取組を実施することによって、地域の様々な課題に対応し、地域の活性化、県民サービスの向上に努めています。

<協定項目>

- ア **健康増進（特にがん対策）の支援に関すること**
- イ 子育て支援及び子ども・少年の健全育成に関すること
- ウ 暮らしの安全・安心に関すること
- エ 障がい者・高齢者の支援に関すること
- オ 環境保全等に関すること
- カ その他、地域の活性化・県民サービスの向上に関すること



<認知症の人と家族の会でも活発に取り組んでいます>

「ぼーれぼーれ」通巻507号付録2022年10月25日発行

わだや小路からの便り

～オレンジカフェ/認知症・フレイル予防体験塾～

10月より鳥取県が始めた、朝田隆先生監修のスマホで自宅でも体験できる 認知症・フレイル予防の「自宅で健康プログラム」が大好評 ——今からの参加も可能です——

鳥取県が10月から始めた、携帯電話（スマートフォン）を使って「自宅でできる健康プログラム」（朝田隆先生監修）をわだや小路の認知症・フレイル予防体験塾で体験してみたところ大好評で、このプログラムを体験できる日を1日増やすことになりました。

このプログラムは誰でも、一人でも、グループでも無料で受講できます。来年3月まで、毎週2回ビデオ配信され、月2回のライブ配信もあります。1回のビデオは約30分間で3つのプログラムが配信されてき、1か月間は何時でも何回でも好きな時に体験できます。県

ではまだ申し込みを受け付けていますのでお問い合わせして申し込めることをお勧めします。

- 問い合わせ、申し込みは、
電話0857-26-7177
鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局長寿社会課
- 認知症の人と家族の会鳥取県支部にも申込用紙があります
電話0859-37-6611へご連絡ください。



<個人情報取り扱いについて>

鳥取県庁と日本生命、認知症の人と家族の会鳥取支部は、ご提供いただきましたお客様の個人情報を、当プログラムの利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。詳細については、鳥取県庁ホームページの「鳥取県個人情報保護条例」と日本生命ホームページの「個人情報保護方針」をご覧ください。

<お問い合わせ先>

鳥取県 福祉保健部ささえあい福祉局
長寿社会課

担 当：藤原、永田、金田

電話番号：0857-26-7177

<ご案内>