

家庭でできる!

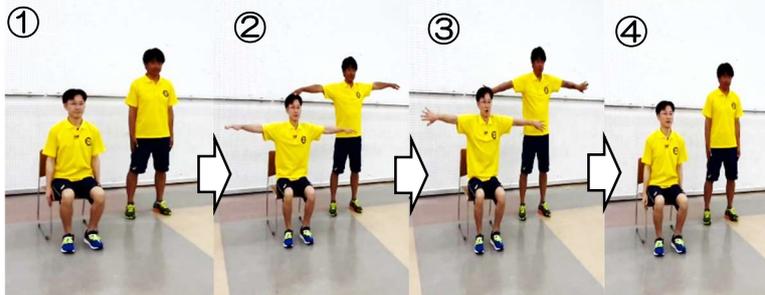
10月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～10月の介護予防体操テーマ～

柔軟性の向上 ストレッチ②

手首回転体操

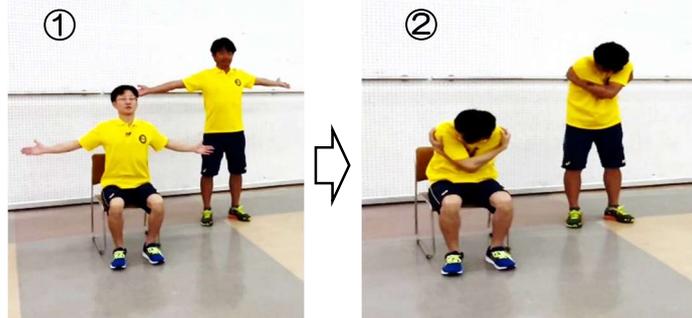


イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②まずは、手を横に上げていきます。

③～④そこから、手の甲を前に向けて手を下ろしていきます。
(繰り返し)

腕開き抱きしめ体操

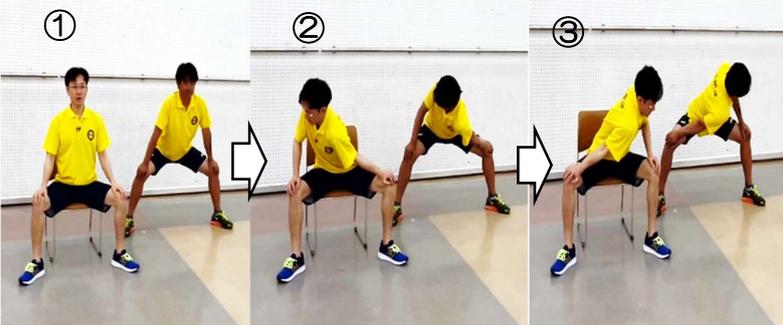


イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①腕を横に大きく広げていきましょう。

②そこから、抱きしめるように体を小さくしていきましょう
(繰り返し)

腰ねじり体操



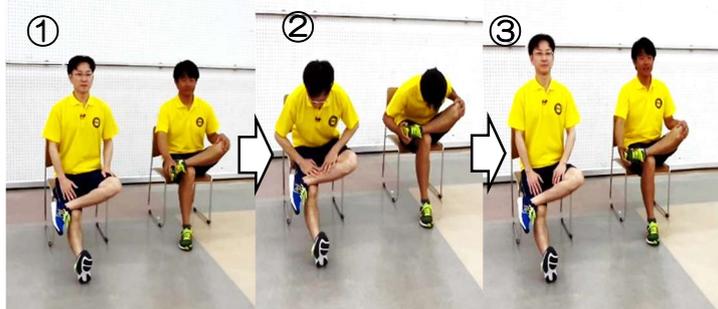
イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。足は大きく広げ、手は膝の上におきましょう。

①まずは、左前側に腰をねじってゆっくりと戻していきましょう。

②次に、反対側も同様に行います。

左右交互に動いていきましょう。

足クロス体操



イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①足は伸ばしてクロス、もしくは膝の上に乗せましょう。体をゆっくりと前に倒し、ゆっくりと戻しましょう。

②反対側も同じように行います。

今月の健康運動指導士 (フィッツ)



長田先生



関口先生

○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～

勝沼 6:45～ 16:15～

健康運動指導士からの一言

暑さも和らぎ過ごしやすい時期になりましたね。落ち着いたところで、心も体もリラックスさせましょう。

問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当 TEL: 0553-34-5434