

# 12月の



家庭でもできる！

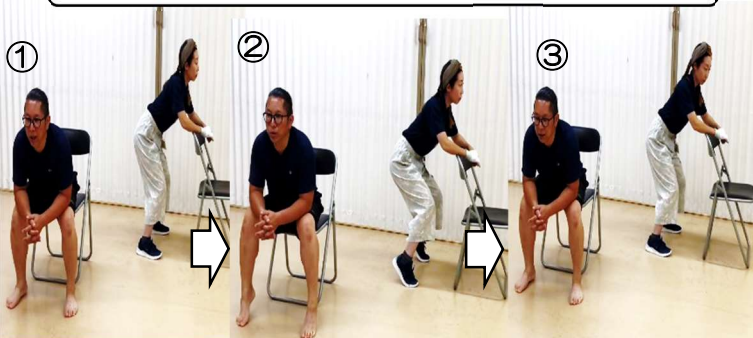
# 筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～12月の介護予防体操テーマ～

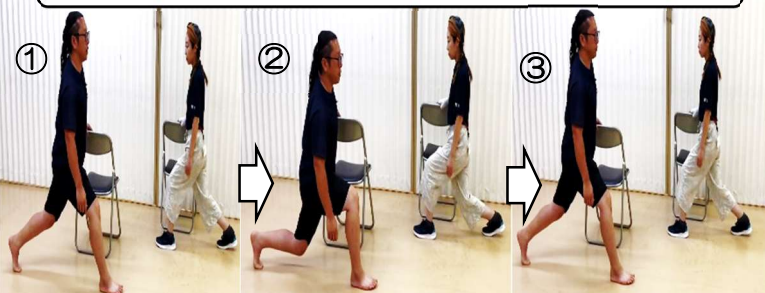
## 筋力アップ 下肢の体操②

### かかと上げ運動



- ① 座っている人は浅く座りましょう、足を開き前傾姿勢で膝の上に肘を置いた状態でかかとを上げていきます。
- ② 立っている人は、中腰でかかとに重心を置き、イスに腕をかけ、お尻を引くイメージで膝が前に出ないようにかかとを上げていきましょう。(30回程度)

### おおまたトレーニング



- ① 手すりもしくはイスに掴まってバランスをとります。まずは右足を前に出し、左足を後ろに引いた状態で立ちます。この状態で右膝が90度になるようにしゃがんでいきましょう。(このとき左足は指先で支えるイメージで踏ん張ります)
- ② 左足で上向きにけるイメージで上体を上げていきましょう。※反対の足も同様に行いましょう。

### お尻トレーニング



座っている方向け

- ① 右足を上げ股関節を開くイメージで横に開いていきましょう。
- ② 開いた状態から前に戻します。(15回程度繰り返し)
- ③ 反対の足も同様に行いましょう。

立っている方向け

- ① 手すりもしくはイスに掴まります
- ② お尻周辺の筋肉を使って右足を後ろに蹴り上げていきましょう。(15回程度繰り返し)
- ③ 反対の足も同様に行いましょう。

### ○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～  
勝沼 6:45～ 16:15～

### 今月の健康運動指導士 (エムズスポーツ)



若林先生



米倉先生

### 健康運動指導士からの一言

年末になり、忙しくなってきますが重いものを持ち上げる時には気を着けて！

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

