

家庭でできる!

1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。

～1月の介護予防体操テーマ～

腰痛予防

腰回りの体操②

左右倒し体操



- ※ イスの前半分に座ります。
足は肩幅より広く開き、お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。
- ① 背筋を伸ばしたまま両手を右ひざの上に乗せて体を右側へ倒し、戻ります。
 - ② 反対側も同様に行いましょう。

背筋伸ばし体操



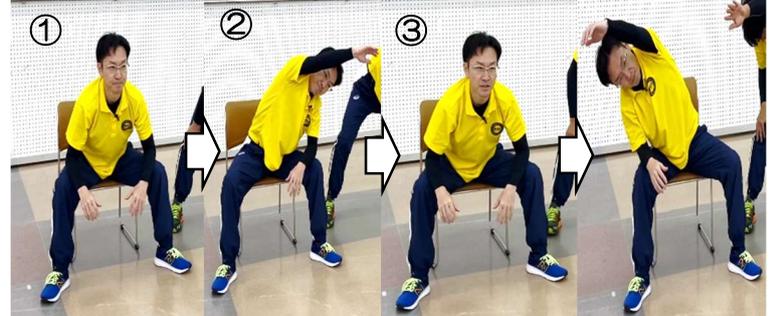
- ① イスの前半分に座ります。
手は横に下げ、足は肩幅に置きます。
- ② 背中を丸くしてから、背筋を伸ばします。
- ③ 続いて、肩を2回後ろに引きましょう。
- ④ 繰り返します。

のぞきこみ体操



- ※ イスの前側に座り、足は大きく広げて置きます。
- ① 両手を組み、間から右側をのぞきこみます。ゆっくり戻していきます。
 - ② 反対側も同様に行いましょう。

構え左右倒し体操



- ① イスの前側に座り、足は肩幅よりも大きく置きます。
両肘は太ももの上に乗せて構えます。
- ② 左腕を右斜め上に伸ばし（右側に体を倒して）、戻ります。
- ③ 反対側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（フィッツ）



長田先生



関口先生

健康運動指導士からの一言

あけましておめでとうございます。寒さも厳しくなり、外へ出る機会が減っていませんか？腰回りを動かして、体をすっきりさせましょう！

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