

家庭でできる！

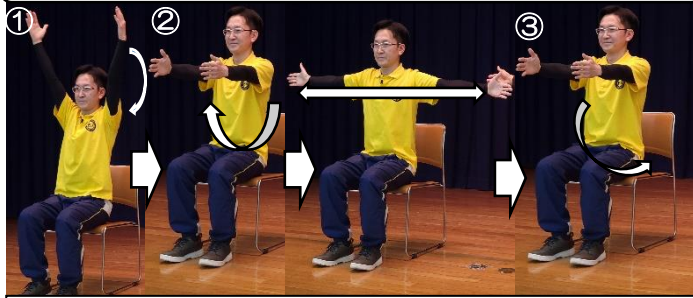
5月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操を峡東CATVで放映しています。

～5月の介護予防体操テーマ～

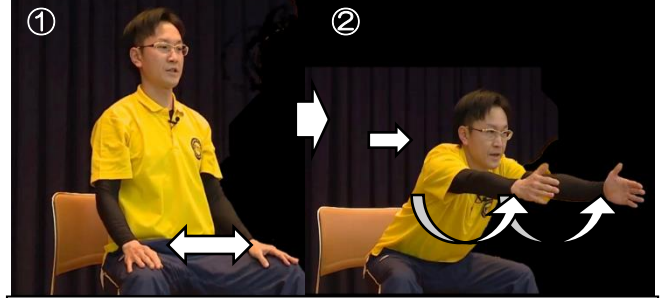
筋力アップ(口腔入り) 上肢の体操①

腕回し(開き)体操



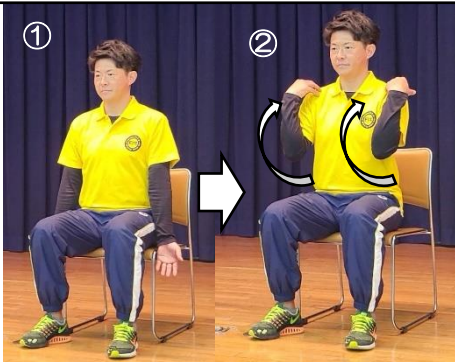
- ①腕を後ろに大きく回します。
- ②腕を前に持ってきて横に開きます。
- ③腕を前に戻し、気を付けの状態になります。

腕伸ばし(体倒し)体操



- ①足を広く開きます。
- ②両腕を前に伸ばしながら、体を倒します。
- ③ゆっくりもとに戻す。※繰り返し

力こぶ体操



- ①肩幅に足を置きます。
- ②両手で肩を触るように腕を持ち上げます。
ゆっくりと戻します。 ※繰り返し

発音訓練



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～

勝 沼 6:30頃～ 13:00頃～ 16:00頃～ 23:30頃～

健康運動指導士からの一言

畑仕事も始まり、首や肩が疲れやすくなっていますか。疲れにくい体づくりをしておきましょう！

今月の健康運動指導士(フィッツ)



関口先生



長田先生