

家庭でできる!

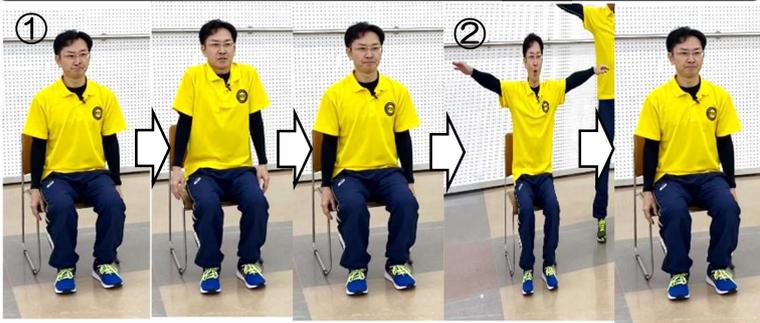
# 2月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～2月の介護予防体操テーマ～

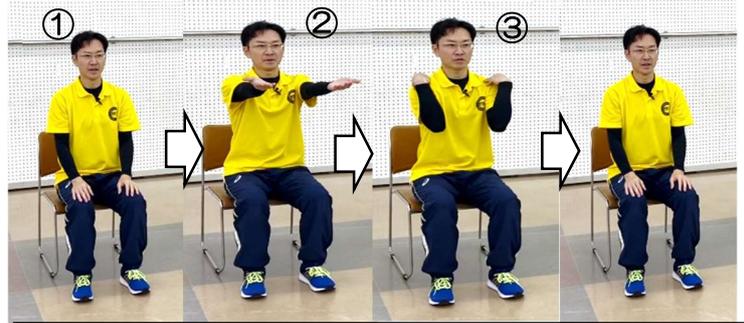
## 筋力アップ 上肢の体操②

### 肩上げ腕横上げ体操



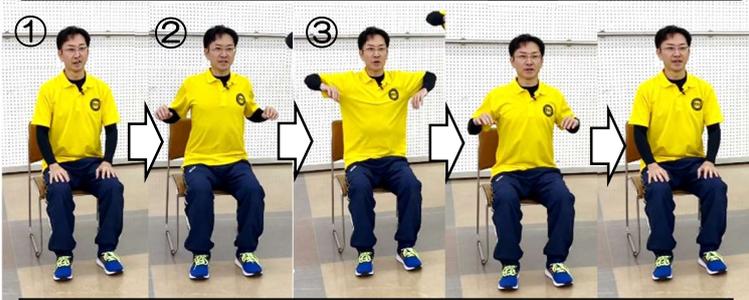
- ※ イスの前半分に座り、足は肩幅におきます。
- ① 両肩を上げ下げします。
  - ② 両腕を横に上げて下ろします。
  - ③ 繰り返しましょう。

### 上げ力こぶ体操



- ① イスの前半分に座り、足は肩幅におきます。
- ② 手の平を上に向けながら、伸ばします。
- ③ 次に、両肩を触って、戻します。
- ④ 繰り返しましょう。

### 背中引き締め体操



- ① イスの前半分に座り、足は肩幅におきます。
- ② 両肘を引きます。
- ③ そのまま、肘を2回上げ下げしてから戻ります。
- ④ 繰り返しましょう。

### 発声

「パンダのたからもの」

「パ…」 「タ…」  
「カ…」 「ラ…」



- ① 「パ」という言葉を8回連続で速く言ってみましょう。次に「タ」、「カ」、「ラ」も同様に行います
- ② 最後に「パ」「タ」「カ」「ラ」を含む言葉を繰り返し5回言います。「パンダのたからもの」です。5回速く言ってみましょう。

### ○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

寒さで体がこわばっていませんか？腕や肩を動かして、血流をよくしていきましょう！

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

