

家庭でできる！

# 4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。

～4月の介護予防体操テーマ～

## 屋外での転倒予防 下肢筋力アップ①

股関節開き（上体倒し）体操



- ①手を膝の上に乗せます。
- ②体を前に倒しながら膝を外側に広げます。
- ③順番にもとに戻す。※繰り返し

脚開き体操



- ①両手は座面をもって、体を安定させる
- ②右脚を外に伸ばし、左脚外に伸ばす。
- ③順番にもとに戻す。※繰り返し

かかと上げ（体重乗せ）体操



- ①座っている方は、肘を膝の上ののせる  
立っている方は何かにつかまる
- ②かかとの上げ下げを行う ※繰り返し

足首反り伸ばし体操



- ①足を前に伸ばす。
- ②つま先を伸ばす。
- ③つま先を引き上げる
- ②③を繰り返し
- ※左右両方行う

### ○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

春の日差しが心地よくなり、外へ出かけくなる季節ですね。外での転倒には気をつけましょう！

### 今月の健康運動指導士（フィッツ）



関口先生



長田先生