家庭でできる！

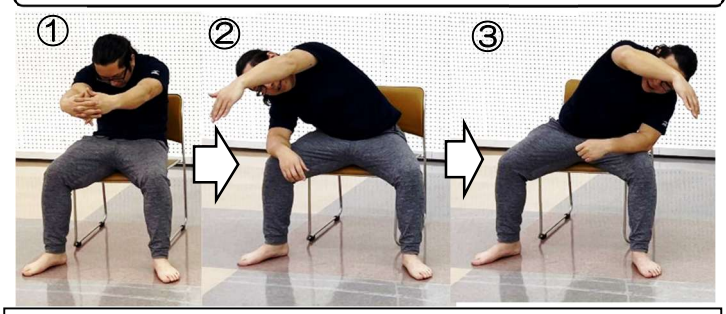
３月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操を CATV で放映しています。

～3 月の介護予防体操テーマ～

柔軟性の向上
ストレッチ

背中のストレッチ体操

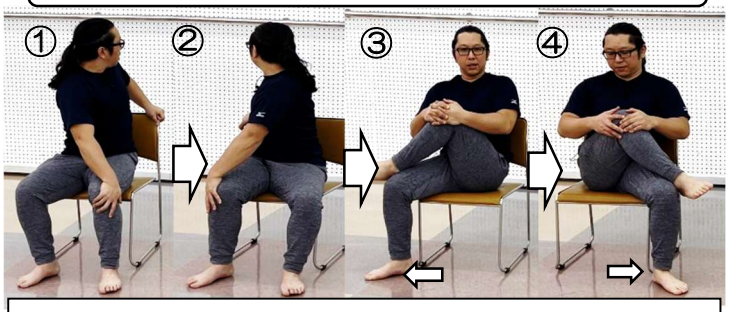


① 足を広げて、指を組みます。大きく息を吸って、背中を丸くしましょう。おへそを見ながら手を前に伸ばし、息を吐きながら背中を伸ばしていきます。
② 片肘を膝の上に置き、腕を頭上を通して伸ばし、背中をストレッチします。
③ 反対側も同様に繰り返していきましょう。

首のストレッチ体操

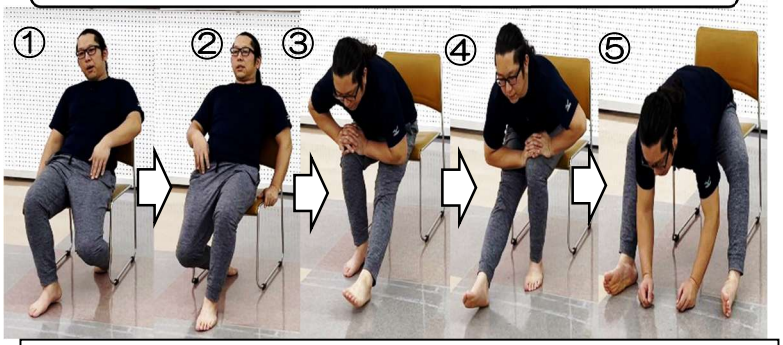
① 首をグルグルと回していきましょう。
② 頭を抱えて首を前に傾けます。
③ 手で頭を押さえ、首のスジを伸ばしましょう。
④ 反対側も同様に行いましょう。

腰とお尻のストレッチ体操



① 左手で右膝を持ち、右手で背もたれをつかみ、後ろを振り返ります。
② 反対側も同様に行いましょう。
③ 右足を左腿の上に乗せ、左足は外側に寄せ開きます。乗せた右足はお腹の方にグッと引き寄せます。
④ 反対側も同様に行いましょう。

足上げグルグル体操



① 片足をイスの下に入れ、背もたれに寄りかかり腿前を伸ばしていきましょう。
② 反対側も同様に行いましょう。
③ 片足を前に出しつま先も伸ばして腿裏を伸ばします。
④ 反対側も同様に行いましょう。
⑤ 足裏を向かい合わせ、足を開き、上体を前に倒します。内腿が伸びるイメージで行いましょう。

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

○放送時間

塩山･大和	9:00～	16:30～
勝沼	6:45～	16:15～

健康運動指導士からの一言

動き出しの季節です！ストレッチで柔軟性を高めて、ケガのない体づくりを！

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