

家庭でできる！

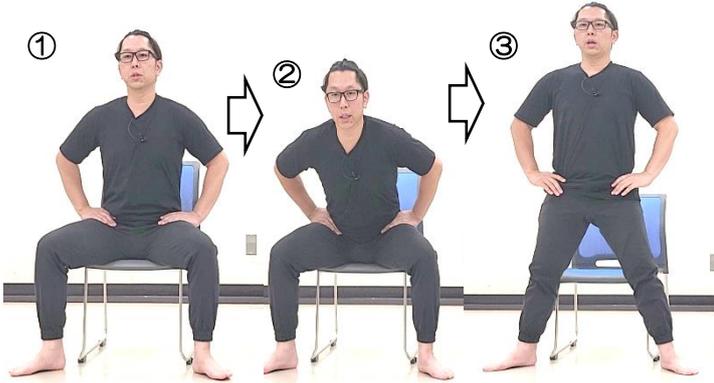
6月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～6月の介護予防体操テーマ～

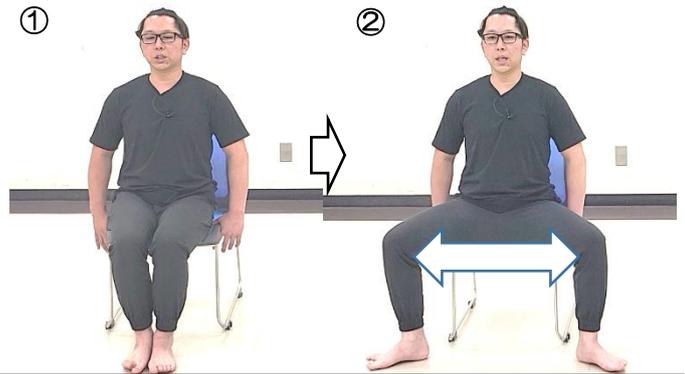
腰痛予防 腰まわりの体操①

ワイドスクワット



- ①良い姿勢をとって、足を広く開きます。
- ②③体重を前に倒しながら立ちます。その時に股関節が伸びていることを意識しましょう。股関節を引きながら、座りましょう。
- ※②③の繰り返し

開閉体操



- ①良い姿勢をとります。
- ②足の開閉を行います。
- ※おしりの筋肉使っていることを意識しましょう！

足上げ体操



- ①良い姿勢をとって、背中が丸くならないように★足を上下に動かします。下に下げたときに、足が着かないようにしましょう。
- ②★をしながら、くるぶしに土踏まずを当てて、上下させます。※①②ともに左右行いましょう！

今月の健康運動指導士 (エムズスポーツ)



若林先生

小林先生

健康運動指導士からの一言

畑仕事で忙しい時期ですが、重いものを持ち上げるときには注意です！腰まわりを強くしたい方必見！

○放送時間

塩山・大和	9:00～	16:00～
勝沼	6:30頃～	13:00頃～
	16:00頃～	23:30頃～

問い合わせ先
甲州市役所介護支援課 介護予防・高齢者支援担当
TEL: 0553-34-5434