

家庭でできる！

7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。

～7月の介護予防体操テーマ～

下肢筋力アップ体操①

足上げ体操



- ① イスに座り背もたれを使わず背筋を伸ばします、良い姿勢を意識しましょう。
- ② 手は腰またはイスをつかんで、片足の膝を10回上げます。10回目で上げた膝の状態をキープしてみましょう。逆足も同様に行います。

すり足体操



- ① 足を床にこするように、すりすり動かします。伸ばしたときつま先が浮くイメージ、引いたときかかとがあがるイメージで行います。
- ② 手と足が一緒にならないように注意しましょう。

スクワット体操



- ① イスの幅に足を広げ、上半身をななめ45度にして座り、かかとで地面をグッと押し込むようにして立ちます。今度は上半身をななめ45度にして股関節を引くイメージで座ります。これを繰り返します。
- ② ①ができた次はイスの座面には座らず、座面におしりをギリギリまで近づけてから立ち上がりましょう。これを繰り返します。

○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（エムズスポーツ）



若林先生



米倉先生

健康運動指導士からの一言

暑さが厳しく畑仕事が忙しい時期です。
転倒しないよう足の筋力をつけていきましょう！

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