家庭でできる！

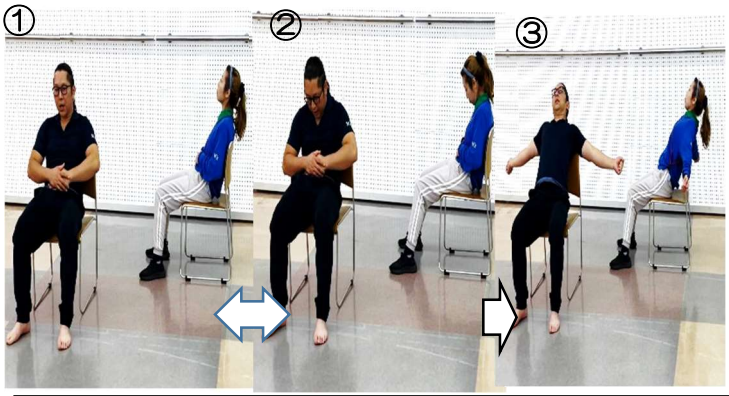
８月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操を CATV で放映しています。

～8 月の介護予防体操テーマ～

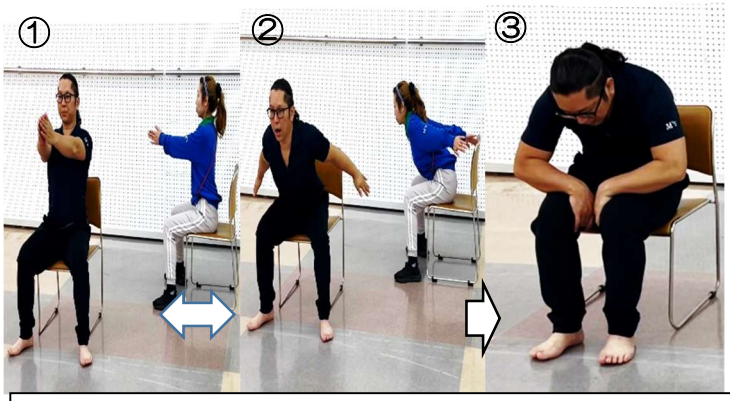
腰痛予防の体操①

腹筋体操



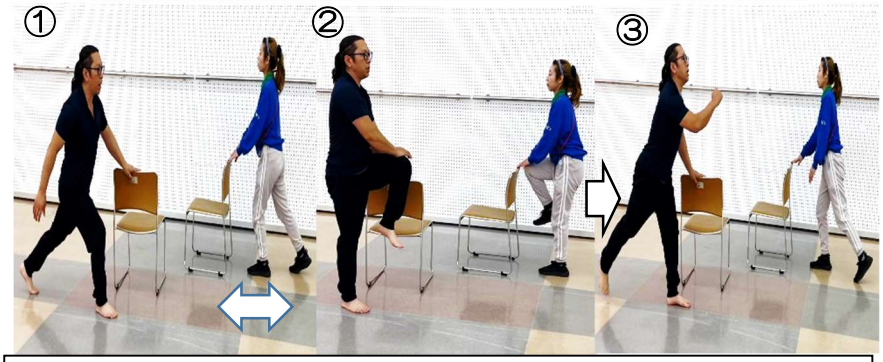
① イスに浅く座り、背もたれに深くよりかかります。
② 背中を浮かせることなく、両手をおなかに当ててあごをひくイメージでおなかに力をいれます。
①・②の動作を繰り返しましょう。
③ 最後伸びをして腹筋を開放していきましょう。

スキージャンプ体操



① イスの幅より少し広く足を広げて、姿勢を正して座り、手を前に合わせます。
② 上半身をななめ 45 度の形にして手を後ろへ引いていきます。これを繰り返しましょう。
③ 終わったら体をゆるめていきます。

立位足引き上げ体操



① イスに手をかけ、よい姿勢で正面を向き、足を引いた状態で構えます。
② 足を引き上げます。①・②の上げ下ろしを繰り返しましょう。
③ 逆足も同様に繰り返しましょう。

○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（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

畑仕事で重いものを持ち上げるときは要注意です。
腰回り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