

家庭でできる！

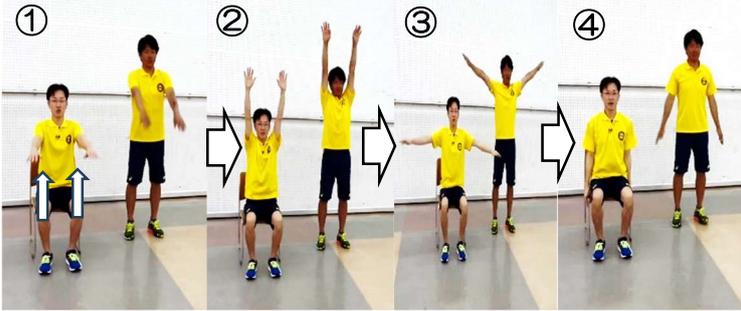
9月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～9月の介護予防体操テーマ～

筋力アップ 上肢の体操②

腕前上げ横下げ体操



イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②：手を前にして腕を上げていきます。
②～④：手の平を外側に向け、腕を横にゆっくりとおろしていきます。（繰り返し）

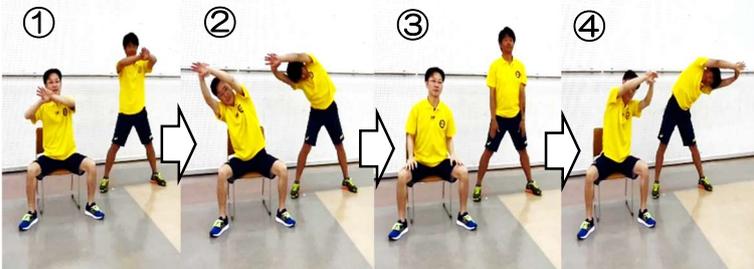
腕上げ&おしり上げ体操



イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②：両腕を前へ半分上げて戻します。
③～④：おしりを上げて戻します。おしりの上げ下げは左右交互に行いましょう。（繰り返し）

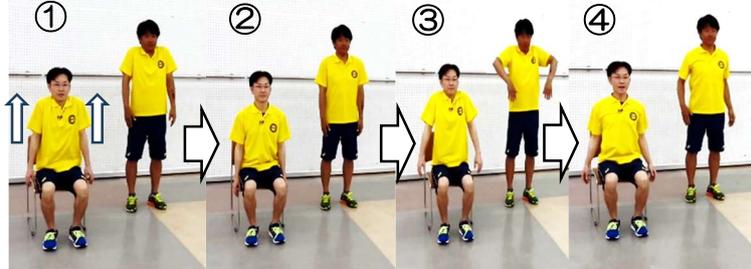
腕斜め上伸ばし体操



イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。足は大きく開いていきます。

①～③：右手首を持ち、左斜め上に引っ張りゆっくり戻します。
④：次に、反対側も同じように動かしましょう。（繰り返し）

肩上下回し体操



イスの前側に座ります。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②：両肩を2回上げ下げします。
③～④：次に、後ろに大きく回しましょう。（繰り返し）

今月の健康運動指導士（フィッツ）



長田先生



関口先生

健康運動指導士からの一言

畑仕事も中盤で体も疲れがでやすい時期です。工作中に首や肩を痛めないよう腕まわりを強くしておきましょう！

○放送時間

塩山・大和 9：00～ 16：30～
勝沼 6：45～ 16：15～

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