

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～

認知症予防 脳トレ体操①

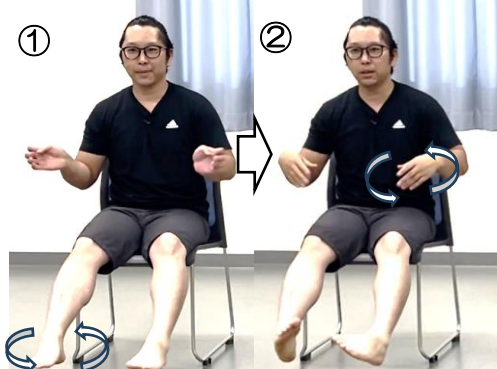
床に円かき体操



- ①足は外回りで大きく床に丸を描いていきます。
- ②床から足が離れないようにしましょう。
- ③足を回す際は、股関節を使うイメージで行いましょう。
- ④足に合わせて手を内回りで丸を描いていきます。

※繰り返す

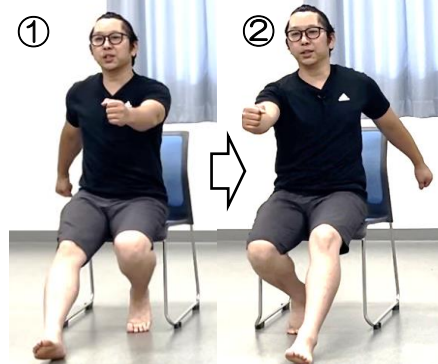
手首グルグル足首ブラブラ体操



- ①まずは足首をグルグル、手首をブラブラさせましょう。
- ②次は反対に足首をバタバタ、手首をグルグル。
- ③交互に行っていきましょう。

※繰り返す

スリスリ体操



- ①椅子に浅く座り、良い姿勢を取りましょう。
- ②足が床から離れないようにスリスリしていきます。
- ③手足を別々に動かすことを意識しましょう。

※繰り返す

○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～

勝沼 6:30頃～ 13:00頃～ 16:00頃～ 23:30頃～

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

暑さや畑仕事の疲れがたまってくる時期です。脳トレで脳もスッキリ！
間違ってもいいので、頑張りましょう！

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