

家庭でできる！

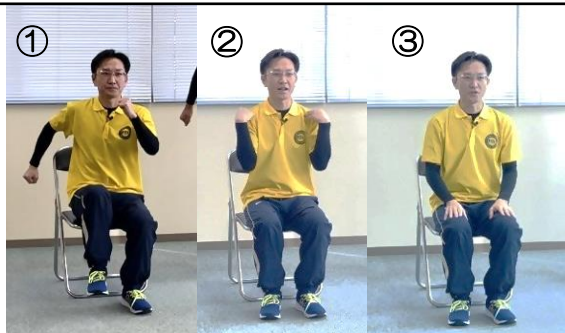
1月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～1月の介護予防体操テーマ～

認知症予防 脳トレ体操②

脚踏みリズム体操



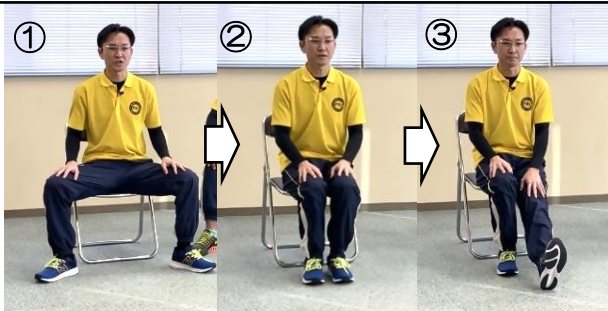
- ①腕を振りながら4回脚踏みをします。
②～③次に両手で「肩」「脚」「肩」「脚」と触りましょう。
(繰り返し)
※テレビを観ている方は、先生が「肩」と言ったら、足踏みをした後に肩から触りましょう。「脚」と言ったら、脚踏みをした後に脚から触りましょう。

腕上げ肩上げ体操



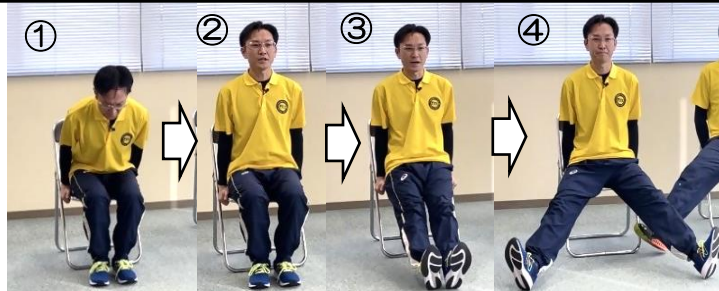
- ①～③まずは両腕を前に2回上げ下げしてから、「右肩」を2回上げ下げします。
④2回目は、両腕を上げ下げしてから「左肩」を上げ下げして、反対の肩を動かしましょう。
(繰り返し)

股関節開き脚伸ばし体操



- ①～③まずは、両脚を開いてから閉じます。次に「右脚」を前に伸ばすか、「左脚」を前に伸ばしていきます。(繰り返し)
※テレビを観ている方は、「右」と言われたらワンテンポ遅く「右脚」を出しましょう。次に、「左」と言われたらワンテンポ遅く「左脚」を出しましょう。

前と横体操



- ①～②まずは、お辞儀をして戻ります。
③～④次に、両脚を前に伸ばすか、横に伸ばしていきます。(繰り返し)
※テレビを観ている方は、動きは先生と同じ動きで、しゃべるときは、先生が「前」と言ったら「横」と反対の言葉をしゃべりましょう。

○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(フィッツ)



長田先生



関口先生

健康運動指導士からの一言

あけましておめでとうございます。寒くなり、外へ出る機会が減っていませんか。脳トレ体操で脳を刺激しましょう！

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