

12月の



家庭でできる!

筋力アップ体操

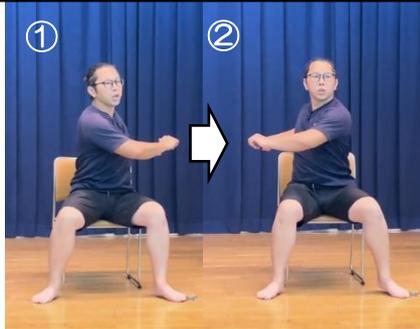
甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～12月の介護予防体操テーマ～

腰痛予防

腰まわりの体操②

腰ひねり体操



①②腰を大きくひねるイメージで左右交互に行います。腰のひねりを意識しましょう。徐々に大きくひねっていきましょう。
※腰の痛い方は無理をしないようにして下さい。

スキージャンプ体操



①②手を前に伸ばして、後ろに引くイメージで前傾姿勢をとります。この時、背中が丸くならないよう注意して下さい。
※立っている方は、スクワットと同じリズムで行います。かかとが重心になるようにしましょう。

足引き体操



①②まずは、手すりや椅子を用意します。足を引いて、つま先で床を軽く触るイメージで下げていきます。このときお尻に力が入るよう意識しましょう。

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

○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～

健康運動指導士からの一言

年末に向けて大掃除の時期ですね。重いものを持ち上げるときには注意です。腰回りを強くしたい方は必見!

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

