

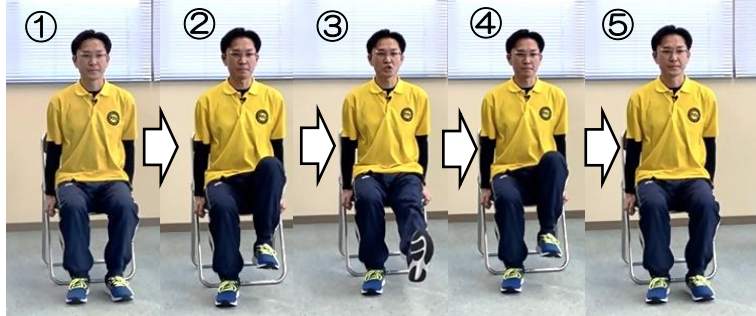
2月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～2月の介護予防体操テーマ～

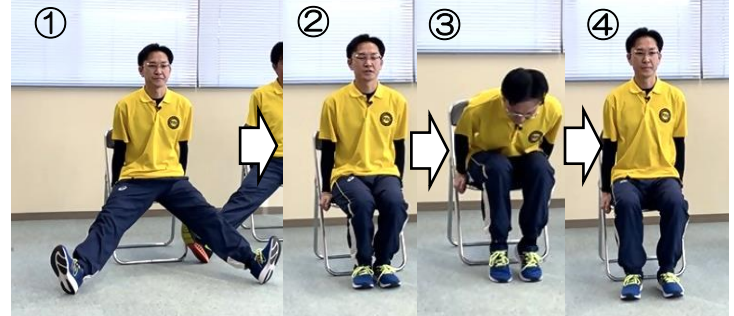
屋内での転倒予防 下肢筋力アップ体操③

膝上げ伸ばし体操



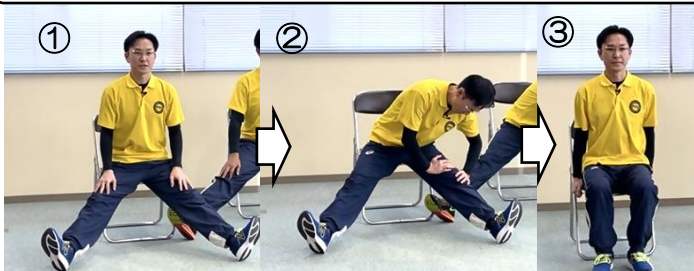
- ①足は肩幅におき、両手は座面をもって体を安定させましょう。
 - ②～③右膝を上げてから伸ばします。
 - ④もう一度右膝を曲げてから、戻ります。次に、反対を行いましょう。
- ※左右交互に行います。(各10回程度)

伸ばす&上げ下げ体操



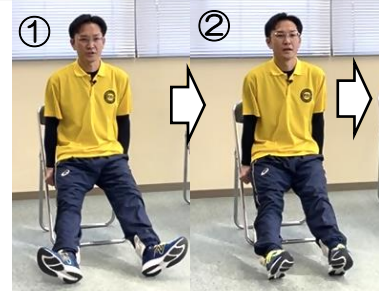
- ①～②両脚を開いて伸ばし、戻します。
 - ③次に、お辞儀をしながらかかとを上げて、戻します。
- ※繰り返します。(10回程度)

体左右たおし体操



- ①脚は伸ばして広げておきます。
 - ②～③体を右斜め前へ倒し、戻します。次に、反対側も同じように行います。
- ※繰り返します。(各10回程度)

足首グルグル体操



- ①脚は伸ばしておきます。
 - ②両足首を内側から外側へ回しましょう。
- ※繰り返します。(20回程度)

今月の健康運動指導士(フィッツ)



長田先生



関口先生

○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

寒さが厳しくなって体が縮こまっていませんか？屋内での転倒に気を付けましょう。

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

