

家庭でできる!

# 3月の筋力アップ体操

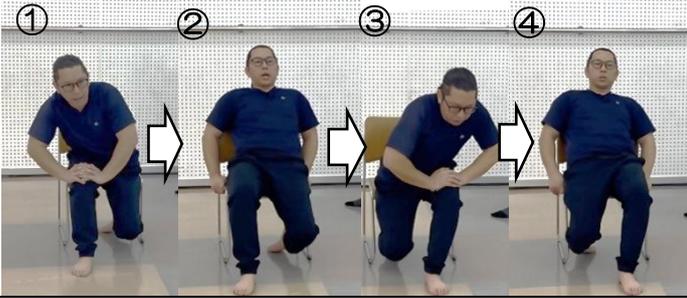
甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～3月の介護予防体操テーマ～

## 腰痛予防

### 腰まわりの体操③

#### 腿前ストレッチ体操



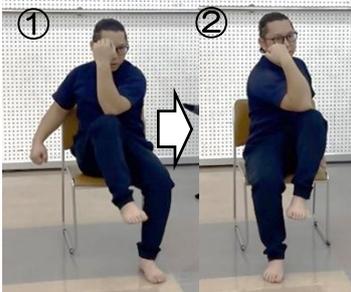
- ①右足を前に出し、体重が右足にかかるようにしていきます。左足は、足の甲が床に付くように椅子の下に入れていきましょう。
- ②ゆっくり後ろに倒れ、腿の前を伸ばしていきます。
- ③④反対側も同様に繰り返していきましょう。

#### お尻ストレッチ体操



- ①右足を左腿の上に乗せます。次に、乗せた右足をお腹の方にグッと引き寄せていきましょう。
- ②反対も同様に行っていきます。

#### 足上げクロス体操



- ①体を後ろに倒していきます。そのまま、右手と左足(対角線上)をくっつけていきましょう。※背もたれから背中が離れないよう注意しましょう。
- ②左右交互に行っていきます。(10回)

#### 足上げグルグル体操



- ①脚を上げていきます。
- ②その状態のまま、外に円を描くように回していきます。
- ③反対側も同様に行っていきます。(各15回)

○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

重いものを持ち上げるときには注意です！  
腰まわりを強くしたい方必見！

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

