

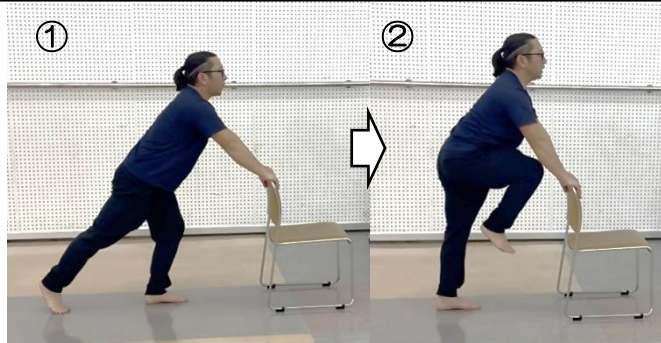
家庭でもできる！

4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。

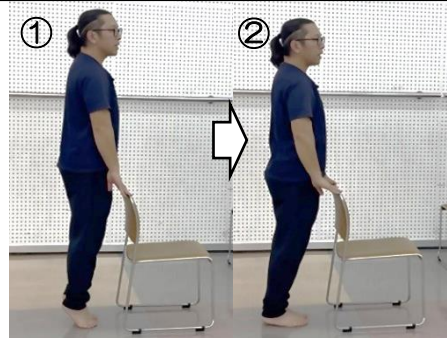
～4月の介護予防体操テーマ～ 屋外での転倒予防 下肢筋力アップ③

立位足引き体操



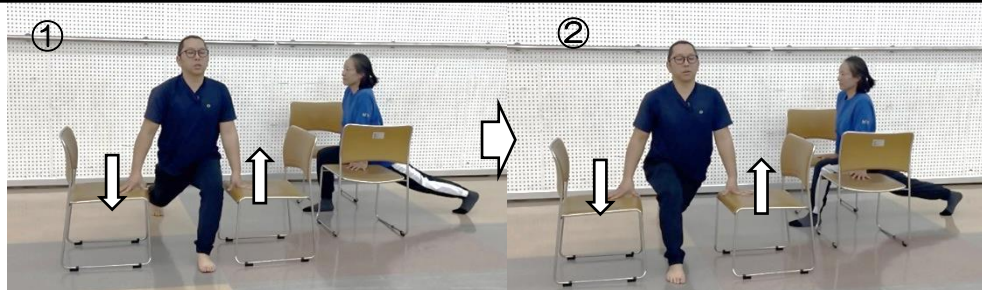
- ①足を後ろに伸ばします。頭と踵までがまっすぐになることを意識して行いましょう。
②足を引き寄せ寄せていきます。この時に、背中が丸くならないようにしましょう。
※反対側も同じように行っていきます。(各15回)

立位かかと上げ体操



- ①手すりに体重を掛けず、良い姿勢をとりましょう。つま先と踵がまっすぐになるイメージで上げ下げしていきます。
(30回目安 ※頑張れる方は50回目安)

立位ランジ体操



- 椅子が二脚ない場合は、片方に一脚でも大丈夫です。
①片足を一步前に出しましょう。次に、反対の足を後ろに引いた状態で軽くバウンドしていきます。体がまっすぐになることを意識しましょう。
②反対側も同じように行います。(各20回)
※股関節や膝が痛い方は無理をしないようにしましょう。

○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～
勝沼 6:45～ 16:15～

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

春の日差しが心地よくなり、外へ出かけたい時期ですね。外での転倒には気を付けましょう。

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