

家庭でできる！

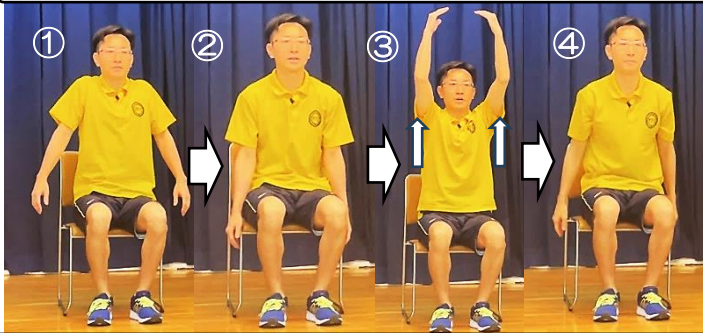
# 9月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～9月の介護予防体操テーマ～

## 筋力アップ 上肢を中心とした体操②

### 肩回し腕降り体操

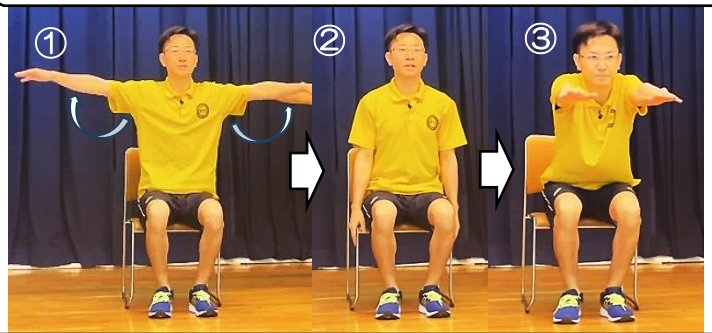


お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～④：

両肩を大きく後ろに回し、両腕を上にあげ、振り下げます。  
(繰り返し)

### 腕横上げ&前伸ばし体操

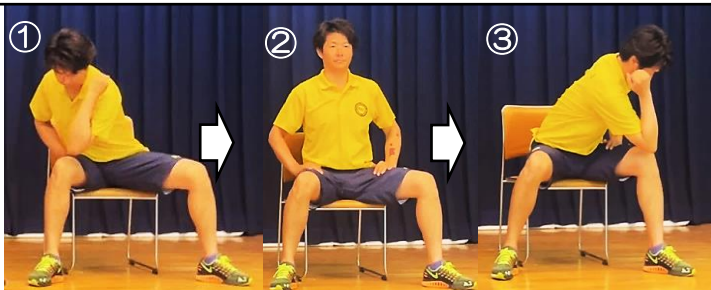


お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②：両腕を横へ上げて戻します。

③：体を倒しながら両手を前に伸ばしていきます。  
(繰り返し)

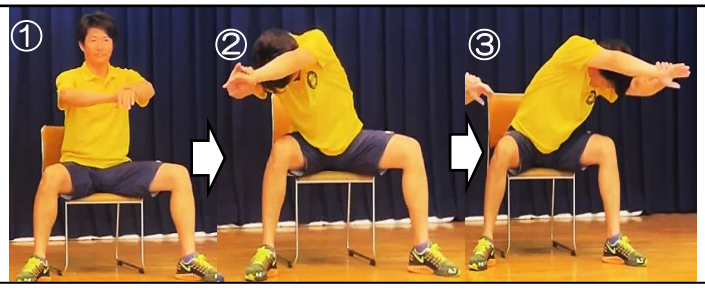
### 肘膝クロス体操



①～②：右肘を左膝にタッチして、戻ります。

③：次に反対側です。左右交互に行いましょう。  
(繰り返し)

### 手首腕伸ばし体操



①～②：

右手首を持ち、左斜め前に引っ張りゆっくり戻します。

③：次に、反対側も同じように動かしましょう。  
(繰り返し)

○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

畑仕事も中盤で体も疲れがでやすい時期です。仕事中に首や肩を痛めないよう腕まわりを強くしておきましょう！

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