

家庭でもできる！

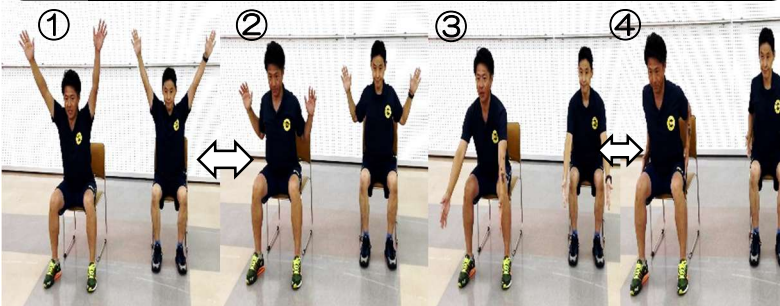
10月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～10月の介護予防体操テーマ～

筋力アップ 上肢の体操

背中の筋力体操

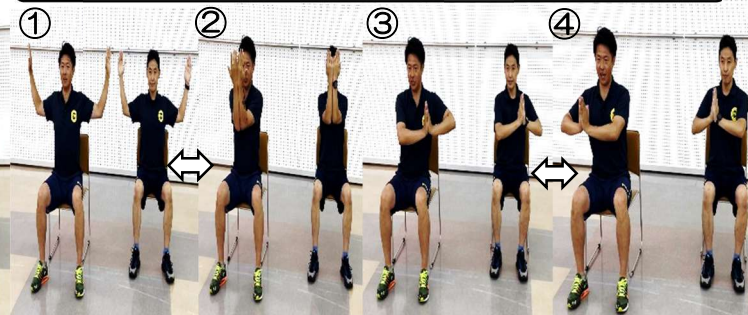


イスの前側に座り、足は肩幅よりやや広く置きます。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②まずは、背筋をピンとしたまま上体を傾け、手を上げます。その手を上から下へおろしていきましょう。

③～④続いて、背筋をピンとしたまま上体を傾け、手を斜め前へ伸ばして構え、その手を腰のところまで引きます。

胸の筋力体操

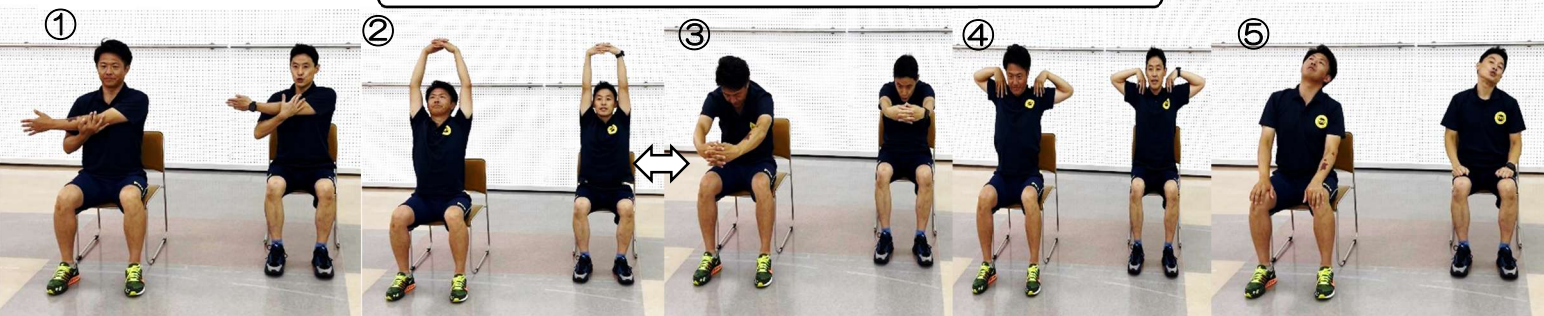


イスの前側に座り、足は肩幅よりやや広く置きます。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①～②まずは両腕を90°に曲げ体を起こします。顔の前で手と手を押し合い、開く時は胸をストレッチさせます。

③～④手を胸の前で合わせます。手と手は力を入れて押し合いながら右・左・右…と水平に動かします。

肩こり解消ストレッチ



イスの前側に座り、足は肩幅に置きます。お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。

①まずは、右腕を水平に横へ伸ばします（10秒）。逆も同様に行います。

②～③手を組んで上に伸ばします。続いて背中を丸めながら手を前に伸ばします。ゆっくりと交互に繰り返しましょう（10秒）。

④肘を後ろに回します（10秒）。逆も同様に行います。

⑤首を回します。左右交互に行いましょう（10秒）。

①～⑤の動きを連続で行ってみましょう。

今月の健康運動指導士（フィッツ）



関口先生



深澤先生

○放送時間

塩山・大和	9:00～	16:30～
勝沼	6:45～	16:15～

健康運動指導士からの一言

畑仕事もいよいよ終盤です、仕事中に首や肩を痛めないよう腕回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

