家庭でできる！

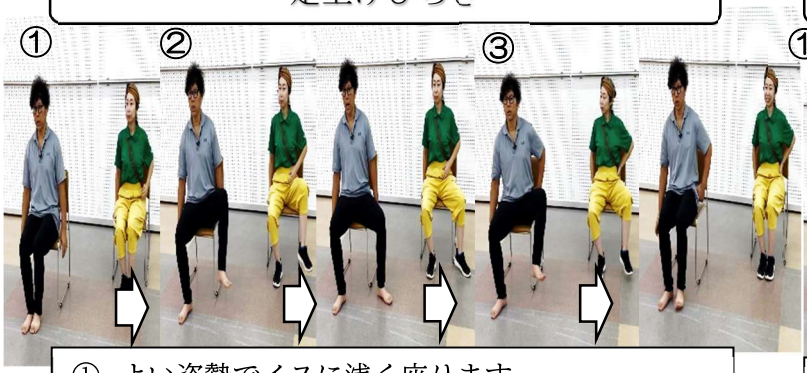
11月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～11月の介護予防体操テーマ～

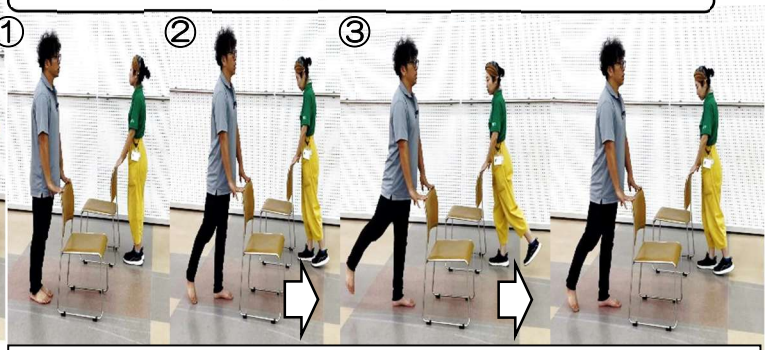
筋力アップ
下肢の体操

足上げひらき



① よい姿勢でイスに浅く座ります。
② 片足をひらいて
③ とじる。この動きを20回繰り返します。
④ 逆足も同様に行いましょう

立位後ろ足上げ



① イスを手すりにして、よい姿勢（立位）をとります。
② 少し足を上げた（つま先をついた）状態から、
③ 後ろに足を上げて戻します。20回繰り返します。
④ 逆足も同様に行いましょう。

横スクワット



① 右に足をひらきしゃがんで戻る。
② 左に足をひらきしゃがんで戻る。
③ これを20回繰り返しましょう！

今月の健康運動指導士（エムズスポーツ）


若林先生



米倉先生

○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

過ごしやすい時期になりました。外出の際に転倒しないよう、下肢を鍛えましょう！

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