家庭でできる！

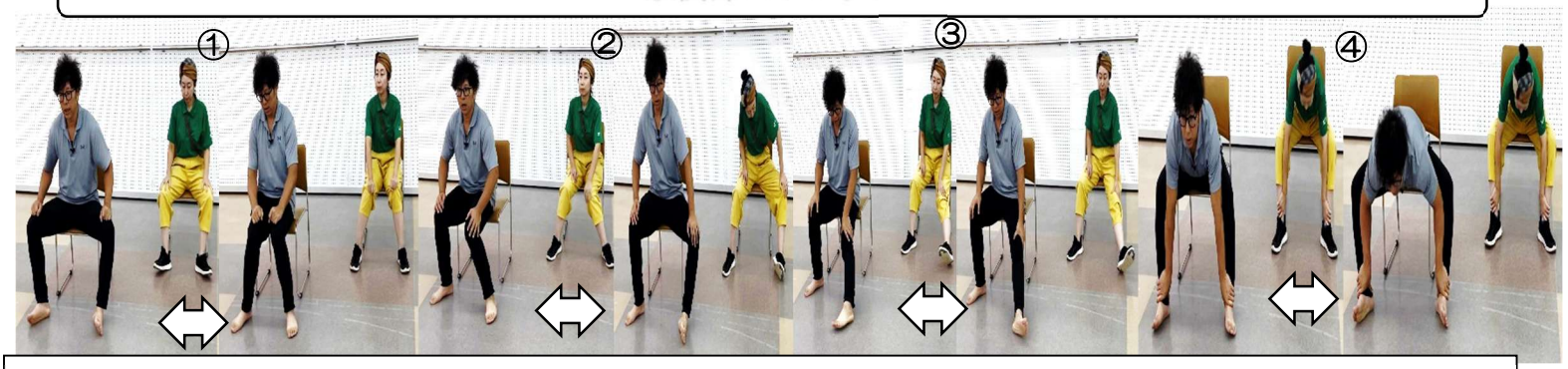
12月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～12月の介護予防体操テーマ～

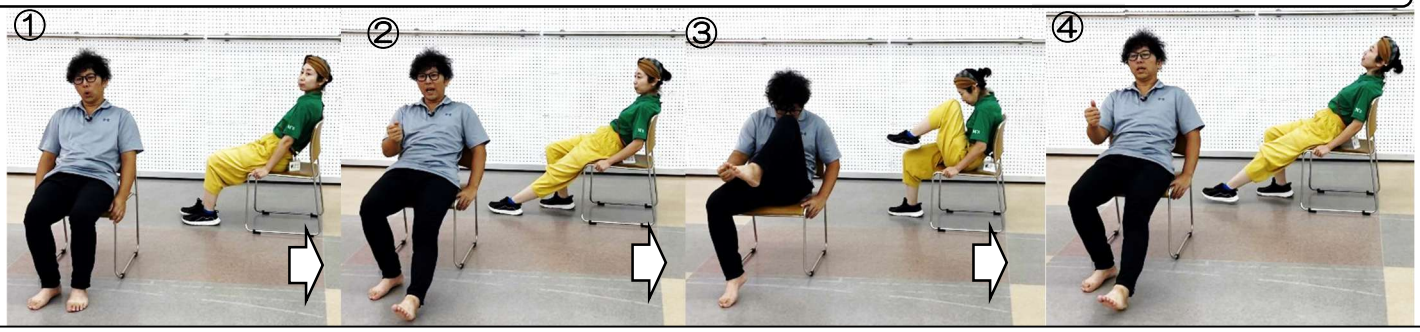
腰痛予防
腰回りの体操

股関節ストレッチ



① 足を少しひらいて、手を膝に当て（ズボンをつかんで）、手の力を使って両脚をひらいたりとじたり繰り返します。
② 右膝に手を当て、内側・外側交互に手で押してストレッチしていきます。逆足も同様に行いましょう。
③ 右足をのばし、右膝に手を置き、手の力を使って足をひねります。逆足も同様に行いましょう。
～　股関節を叩いてほぐしましょう　～
④ 両手で足首をつかまえて、上体を前に倒しながら、肘で膝をゆっくり広げていき元に戻します。繰り返しましょう。

寄りかかって足上げ



① イスに浅く座り、背もたれに寄りかかります。
② まず右足を伸ばし、胸から股関節、足までがなるべくまっすぐになる体勢をつくり、
③ 右膝を顔に近づけます、このとき背中は丸めて顔が膝に近づいたら、膝と上体を戻します。20回繰り返します。
④ 逆足も同様に行いましょう。

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

年末にかけ、片付けなど重いものを持つ機会が増えます。腰回りを強くしましょう！

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