

5月の

家庭でできる!

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。

～5月の介護予防体操テーマ～

筋力アップ 下肢の体操

脚上げ伸ばし体操



脚は肩幅におき、両手は座面をもち体を安定させます。
①まずは右足を上げて→②伸ばして→③上げて→④下ろします。
反対側も同様に行います。左右交互に行いましょう。

脚の付け根・足首体操



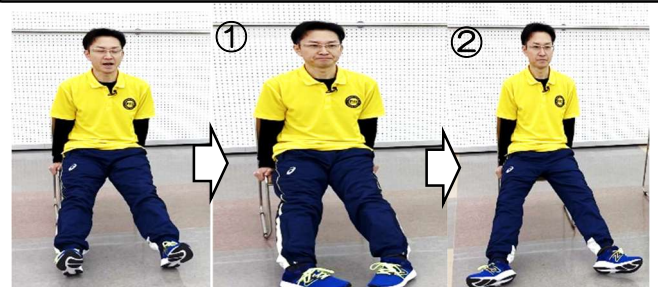
脚は前に伸ばし、両手は座面を持ち体を安定させます。
①まずは、両脚を開いて→②閉じます、③次に足首をそらして→④伸ばします。
繰り返しましょう。

クロス倒し体操



イスの前側に座り、①脚は右脚を上にしてクロスして伸ばしておきます。②ゆっくりと体を倒して、③戻していきましょう。
④次に、左脚を上にしてクロスして伸ばし、同様に行います。

足首内側・外側体操



脚は前に伸ばし、両手は座面をもち体を安定させます。
まずは、①両足首を内側に閉じます。
②次に、外側に開きます。
繰り返しましょう。

○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 (フィッツ)



長田先生



関口先生

健康運動指導士からの一言

暖かくなり、外へ出かけたい季節ですね。
脚の筋力をつけて楽しく外出しましょう!

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

