

家庭でできる！

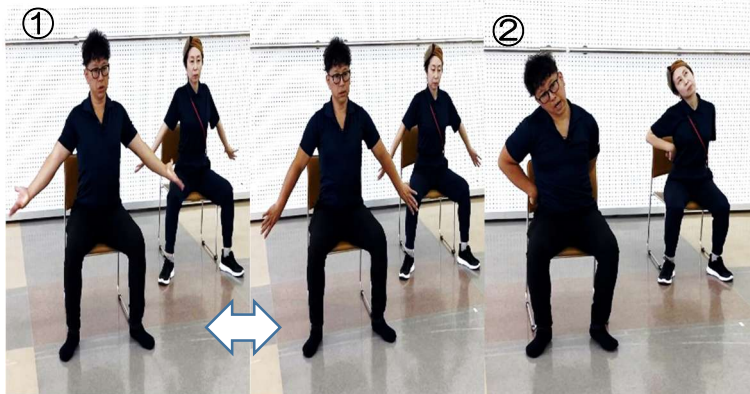
8月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～8月の介護予防体操テーマ～

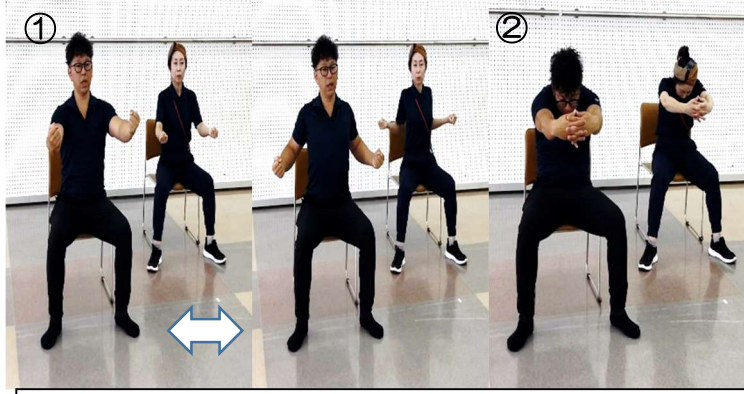
上肢の筋力アップ体操

ねじりの体操



- ① 足を開いて座り、手の平を上に向けます。前にねじりを入れ、親指を360度回転させ、手の甲を下へ向けます。逆にねじり戻します。これを繰り返します。
- ② 右手を後ろへ、その手を左手で捕まえ引っ張ります。頭を左側へ傾け、首元肩元を伸ばします。逆も同様に。

肘引き体操



- ① 足を開いて座り、手を前に出してグーを作り、腕(肘)を引きます。手を前に戻して繰り返します。
- ② 足を開いて座り、手指を組み、手の甲を前に押し出します。目線はおへそを見ます。繰り返しましょう。

早口言葉



- ① 一つ目の早口言葉は「生麦生米生卵」です。
- ② 次は「炙りカルビ」です。10回連続で言ってみましょう。
- ③ 最後は「赤巻紙青巻紙黄巻紙」です。
できるだけ早く言えるようチャレンジしてみてください！

○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 (エムズスポーツ)



若林先生



米倉先生

健康運動指導士からの一言

畑仕事で上肢を使う機会が増え、疲れも溜まってきていませんか？体操ですっきりさせましょう！

問い合わせ先

甲州市役所介護支援課 介護予防・高齢者支援担当 TEL: 0553-34-5434