

家庭でできる！

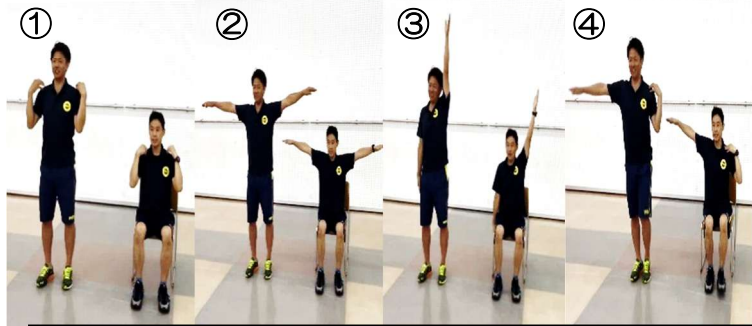
9月の筋力アップ体操！

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～9月の介護予防体操テーマ～

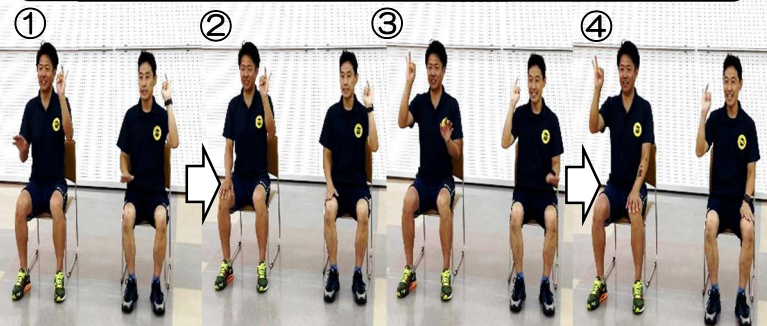
認知症予防 脳トレ体操

あべこべ体操



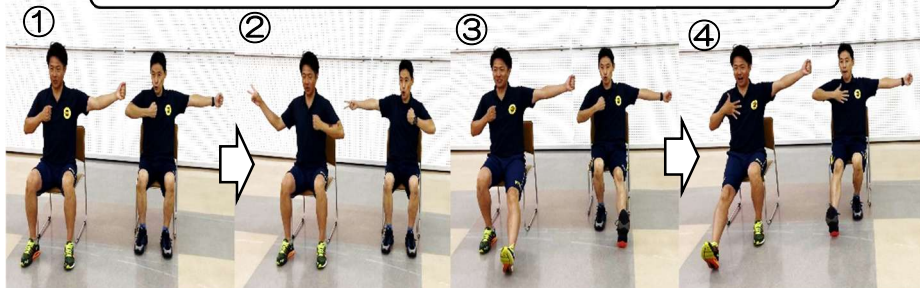
- 立位が難しい方はイスに座っておこないましょう。
- ①：両手を肩の上と肩の下で動かしていきます。
 - ②：両手を横下と横上で動かしていきます。
 - ③：右手を①、左手を②の動きで混ぜて行います。逆も同様に行います。
 - ④：最後に③に足踏みをプラスして行いましょう。逆も同様に行います。

指折り体操



- 足は肩幅、お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。
- ①～②：右手をパー、左手を太ももの上に置きます。右手指を親指から折りながら10カウントしていき、奇数のときに左手で太ももを叩きます。
 - ③～④：左手をグー、右手を太ももの上に置きます。左手指を小指から開きながら10カウントしていき、偶数のときに右手で太ももを叩きます。

グーチョキパー体操



- 足は肩幅、お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。
- ①～②：ゴリラのように手を左右に動かし、右手はグーで、左手はグーチョキパーと入れ替えます。逆も同様に行います。
 - ③～④：次に、足をプラスします。片足ずつ出して戻し①・②の動きを加えましょう。

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

これまでの頑張りが蓄積され、疲れがやすい時期です。脳トレで頭も心も体もリラックスさせましょう！

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