

家庭でできる!

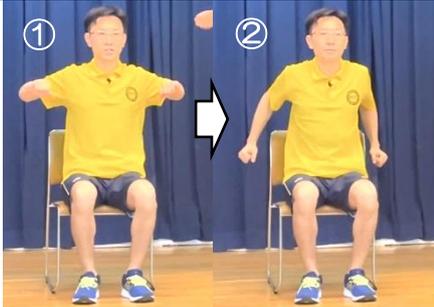
# 10月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～10月の介護予防体操テーマ～

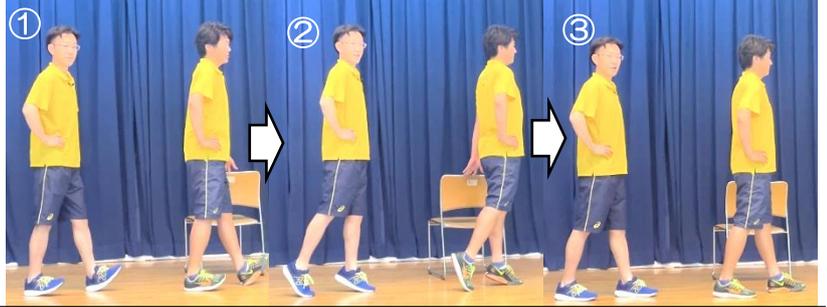
## 歩き方のポイントと筋力アップ 楽しく歩くための筋力アップ体操

### 歩き方のポイント①



・お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばしましょう。  
①まずは、肘を横後ろへ引いていきます。  
②次に、肘を真後ろへ引いていきます。  
交互に動かしていきます。

### 歩き方のポイント②



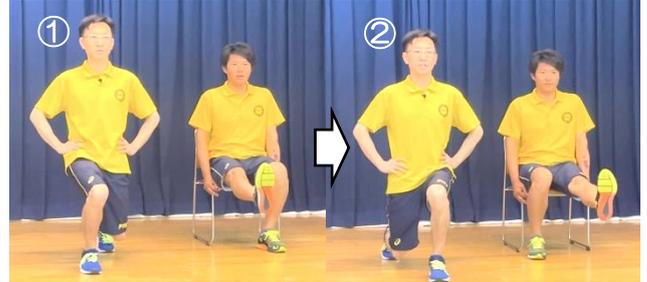
①～③：  
まずはつま先を上げ、次にかかとを上げていきましょう。  
交互に繰り返していきます。  
※立位が不安定な方は、椅子に掴まり実施してください。

### 歩き方のポイント③



座って実施する方は、椅子の前半分に座りましょう。  
・お腹と背中を引き締め、背筋を伸ばします。  
①②：  
腕を振りながら、「ゆっくり歩き」と「速歩き」（または、足踏み）を交互に行いましょう。

### ダイナミックランジ



①右足を大きく前に出し、膝を曲げ、ゆっくり戻していきます。  
②反対側も同じように行います。  
※座りながら実施する方は、足を持ち上げて下ろす、を交互に行いましょう。

### ○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～

勝沼 6:30頃～13:00頃～ 16:00頃～23:30頃～

### 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

暑さも和らぎ散歩には最適な季節になりました。  
怪我せず楽しく歩くためのポイントを知りたい方、筋力アップしたい方必見!

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