

家庭でできる!

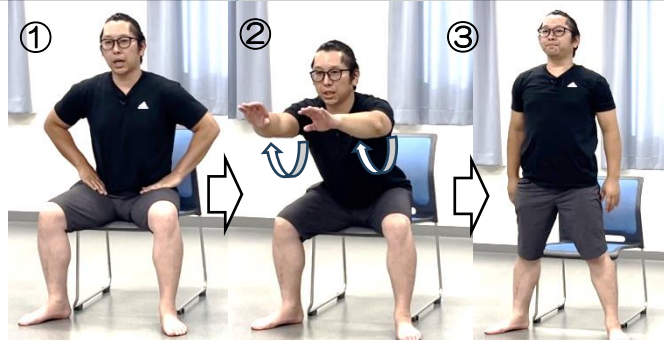
# 8月の筋力アップ体操!

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～

## 屋外での転倒予防 下肢筋力アップ②

### スクワット体操



- ①脚を広く置きましょう。踵が浮かない程度に、やや深めに座ってください。
- ②良い姿勢をとり、椅子から立つイメージで立ち上がります。
- ③股関節からしっかり引いて座る・立つの動作を繰り返していきます。
- ④お尻を下げるときは、椅子にお尻がつかないように行いましょう。

※繰り返し (15回)

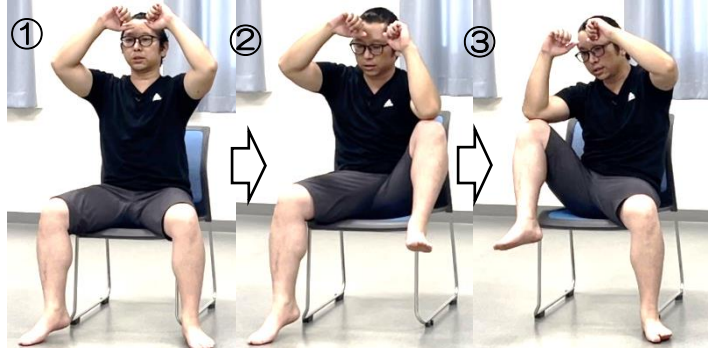
### 椅子ランジ体操



- ①右足を一步前に出します。左足を後ろにし、前の軸足に体重をかけていきます。
- ②前足と反対の手を出しましょう。
- ③左右交互に行いましょう。
- ④スピードスケートのイメージで行っていきましょう。

※繰り返し (20回)

### 体側腹筋体操



- ①腕と脚を引き寄せていきます。
- ②引き寄せる際は、重心を後ろにしやや背中を丸めましょう。
- ③左右交互に行います。

※繰り返し (20回)

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 (エムズスポーツ)



若林先生



小林先生

### 健康運動指導士からの一言

畑仕事で忙しくなり外出する機会が増えていませんか? 外での転倒に気を付けましょう!

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