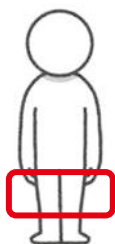


「元気モリモリいきいき体操」で 延ばそう健康寿命

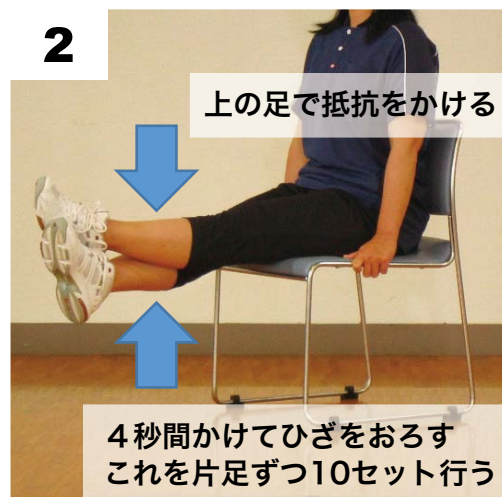
●問合せ 福祉課 (内線361・362)

美浜町の理学療法士を中心に作成した「元気モリモリいきいき体操」を毎月1種類ご紹介します。道具は必要なく椅子さえあればできる体操なので手軽に行えます。今月は転倒やひざ痛予防に効果的な大腿四頭筋のトレーニング(ひざ伸ばし)を紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう!



大腿四頭筋のトレーニング(ひざ伸ばし)

効果：太もも前面の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防



Point ひざの痛みが出ない程度に伸ばしましょう! 上半身が後ろに行かないように注意!

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています!興味のある方はお気軽にお問い合わせください!



ひざ伸ばしの動画



全種類の動画

みはま健康マイレージ

みはま健康マイレージとは、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じていろんなお得がゲットできちゃうという事業です。

自分で決めた目標に取り組むだけで、どんどんポイントが貯まりますので、体操を続ける方はぜひチャレンジしてみてください!

詳しくは右の2次元バーコードを読み込むか、健康・子育て課 保健推進係までお問い合わせください。(内線283・289)



詳しくはこちら