

# 「元気モリモリいきいき体操」で 延ばそう健康寿命

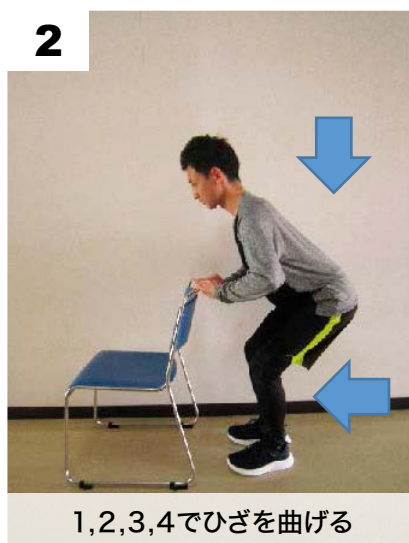
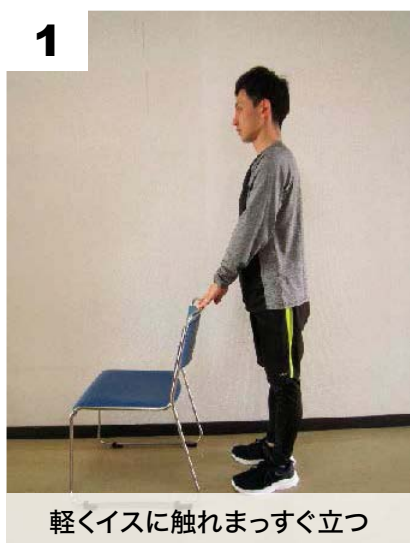
●問合せ 福祉課高齢介護係  
(内線361・362)

「美浜町地域包括ケアシステム推進協議会 介護予防強化部会」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種類ご紹介いたします。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。今月は下肢全体の筋力増強、転倒予防に効果的な下肢全体のトレーニング(ひざ曲げ伸ばし)を紹介いたします。毎日行って健康ライフを手に入れましょう!



## 下肢全体のトレーニング(ひざ曲げ伸ばし)

効果：下肢全体の筋力増強、転倒予防



### Point

ひざを曲げる時にひざを前に出すよう軽くしゃがみましょう。  
背中が曲がらないように注意しましょう。

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!



ひざ曲げ伸ばし  
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いろ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