

「元氣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

本町の理学療法士を中心に作成した「元氣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。今月は足の付け根外側の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防に効果的な中殿筋のトレーニング(膝開き)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!



中殿筋のトレーニング(膝開き)

効果：足の付け根外側の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防

1



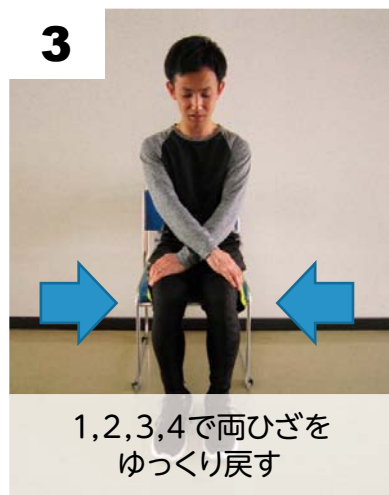
両手を交差し、ひざの外をつかむ

2



1,2,3,4で両ひざを最大に開く

3



1,2,3,4で両ひざをゆっくり戻す



Point

両手を交差させ、ひざを外から押さえ抵抗をかけ、ひざを外に開くよう力を入れましょう! 閉じるときは、手で内側へ抵抗をかけてゆっくり閉じると効果的です。

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元氣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!



膝開きの動画



全種類の動画

健康調査票ご回答のお礼とご協力をお願い

4月広報にてお願いしました健康調査票につきましては、お忙しい中にもかかわらずご協力いただき、誠にありがとうございました。

ご回答いただいた方に後日結果をお知らせするほか、必要に応じて電話や訪問をさせていただく場合がございますので、その際はご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

問合せ 福祉課 内線361・362