

行方市地域包括支援センター だより

運動習慣を身につけて、健康長寿をめざしましょう！

はつらつ体操

横になっこする体操

最近、身体を動かすことがあっくうになっていませんか？ 健康な方でも、心身の機能を積極的に使わないと、筋力や心肺機能が低下してしまいます。運動習慣を身につけ、健康長寿を目指しましょう！

※ 痛くならない範囲で、自分でできるところまでおこないましょう。 息を止めないように気をつけましょう。

おしり上げ体操

あしりの筋肉が強くなり、歩いたり、立ったりする姿勢が楽になります。



- ①あおむけにねて、両ひざを曲げます。
- ②あしを少し開きます。
- ③おしりを3cmくらい上げて、10回数えます。
- 2~3くり返します。

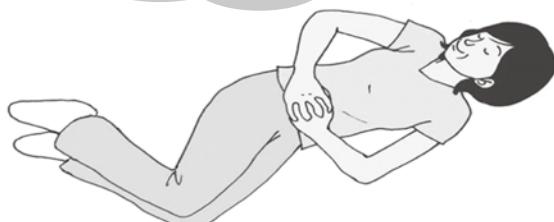
簡単にできる人は！

- ★両あしをそろえてみましょう！
- ★おしりをもう少し高く上げてみましょう！



腰ひねり体操

体をひねることが、らくになり、生活の中の動作がしやすくなります！



- ①あおむけにねて、両ひざを曲げます。
- ②できるだけ背中を床につけたまま、両ひざをたおして、10秒数えます。
- ③反対も同じように行います。
- 2~3くり返します。

簡単にできる人は！

- ★顔を、ひざと反対に向けてみましょう！

問合せ先 行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）☎ 0299-55-0114