

介護予防講座

～おうちで やってみよう編～

Vol.2



活動不足解消！ 1分間トレーニング

介護予防センターでは
お馴染みの本井傳先生に
考えていただきました。



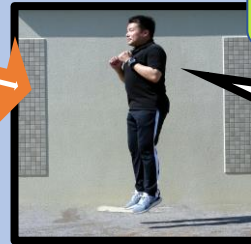
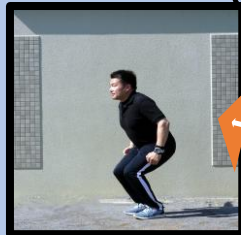
心拍数が増えて、少しドキドキする
くらいがベストです！



もしも亀よ～亀さんよ～♪
歌いながらやっても
楽しいですね。



① その場で連続ジャンプ (20秒間)



ジャンプは1cm
でもOK!

フッ!!

☆跳ぶときに強く
息を吐く

歌いながらやると
息も止まりませんね！

② 連続スクワット (20秒間)

肩より上に腕を挙げる

しっかり立ち上がる

☆息を
止めない!



お相撲さんになった気分?

③ しゃがんでキープ (20秒間)



手のひらは上向き

☆息を止めない!



活動不足解消！ 重りを使って1分間トレーニング

よいしょ！
よいしょ！
8回やってみ
たよ



① 床から重り(ペットボトル等)を頭上に持ち上げます



よいしょ！

☆ 声を出すのも
おすすめ

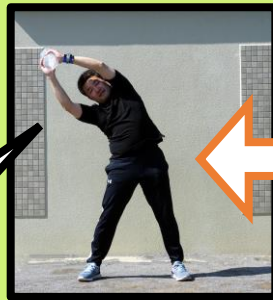
脇が伸びて
気持ちいい
ね～！



② 重りをもったまま持ったまま左右に2回、ゆっくり動かします

☆ 息を吐く

ふう～



ふう～

☆ 息を吐く

胸を開くと
気持ちいい
ね～



③ 重りを床に戻したらゆっくり背中を反らせます

☆ 大きく息を吸う



膝の痛みのある方は中止するなど
自分の体力に合わせて無理なく行いましょう。

暑くなってきました。
運動前後の水分補給も忘れないでくださいね！

