



# ストレッチ・筋トレ体操

疲れやすい、坂道での息切れ、膝痛、腰痛などは体力低下のサインです。また、ストレッチをすることで、関節の動きがなめらかになり、転倒予防につながります。筋力は年齢に関わらず鍛えれば向上します。自宅で簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを行って、運動不足や筋力低下を予防しましょう。

## ☀️ ストレッチ体操

1ポーズ30秒ずつ・ゆったり呼吸・じっくり伸ばしましょう



上半身のストレッチ



肩回し



ふくらはぎのストレッチ



足のストレッチ

## ☀️ 椅子に座って筋トレ

10回を1セットとして、1日1~3セットが目安です



膝伸ばし



つま先上げ



もも上げ



かかと上げ

### ごきげん体操が You Tube(ユーチューブ)で視聴できます!

お手持ちのスマートフォンやパソコン等から視聴できます。

【視聴方法】

〈スマートフォンを使用してQRコードで視聴する場合〉

・右記のQRコードを読み取ってください。

〈スマートフォンのアプリで視聴する場合〉

1.「You Tube (ユーチューブ)」のアプリをスマートフォンに入れてください。

2.アプリを開いて、検索欄に「ごきげん体操」と入力して検索してください。

〈パソコン等から視聴する場合〉

1.検索欄に「You Tube (ユーチューブ)」と入力して検索してください。

2.「You Tube (ユーチューブ)」を開いて、検索欄に「ごきげん体操」を入力して検索してください。



### ♪ ごきげん体操放映時間 ♪

〈放送局〉 飯能日高ケーブルテレビ

〈放送時間〉 5分間

(月~日曜日) 7:00~7:05

※放送時間が変更になることがあります。

監修 飯能市介護福祉課