

みんなで取り組もう！

介護予防体操

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123・福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

No.12

「筋トレの王様 “スクワット”」

今回は、全身の筋肉の約 3 分の 2 を占める下半身を使うスクワットをご紹介します。

毎日継続することで、足腰の筋力をアップさせ、太りにくい体づくりや転倒予防などにつなげましょう。



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士



- ・膝とつま先の向きは同じ
- ・膝痛の人は無理をしない
- ・呼吸は止めずに



- ①肩幅より広めに足を開き、つま先を少し外側に。足の付け根に両手を置く。
- ②太ももが硬いと感じるところまでお尻をゆっくり後ろに。
- ③①と②を繰り返す。



手を組んだり、頭の後ろに持っていったり、バンザイをして行くと運動の負荷が上がります。

笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

平成 30 年度は 5 月からスタート！詳細は 4 月号で

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

注意点

回数にこだわらず、まずはゆっくり。

足腰に不安がある人は、椅子での立ち座りを繰り返すところから始めましょう。

最後に…

1 年間掲載した「介護予防体操」は、今月で終了です。お会いした方やお手紙などで、“いつも見えます”や“実践しています”との声が聞けて、とても

嬉しかったです。次号からは、新たなコーナー「はびねすだより」で、少しでも皆さんの健康づくりのお手伝いができればと思います。

1 年間ありがとうございました！

全国からたくさんの「義援金」および「ふるさと納税」をいただき心より感謝申し上げます。

義援金	12,611 件	11 億 0,278 万円
ふるさと納税	平成 29 年度 3,667 件	8,473 万円

平成 30 年 1 月 31 日現在