

# こいこいわくわく体操



己斐上公民館マスコットキャラクター こいうさま

みなさん、こんにちは。己斐・己斐上地域包括支援センターです。このたび包括支援センターでは、己斐公民館マスコットキャラクターのこはまちゃん、己斐上公民館マスコットキャラクターのこいうさまと一緒に、センターオリジナルの介護予防体操を作りました。チラシではその一部をご紹介します。みなさまの健康づくりの参考になればと思っております。また、ご興味のある方にはDVDの貸し出しもおこなっています。センターまでお電話にてお申込みください。みんなで元気な己斐のまちを作しましょう。



己斐公民館マスコットキャラクター こはまちゃん

## ①こぶしはさみ体操



膝と膝をくっつけるイメージで



こぶしを膝に挟みます。毎分60カウントくらいの速度で10秒間を2セット行います。1回行うごとに10秒程度の休憩を入れましょう。

## ②足踏み体操



できるだけ膝を高く上げて



痛みがあるは控えめに

足踏みをします。肘と反対側の膝がくっつくように意識して行いましょう。毎分60カウントくらいの速度でやりましょう。全部で20回行います。

## ③スクワット体操



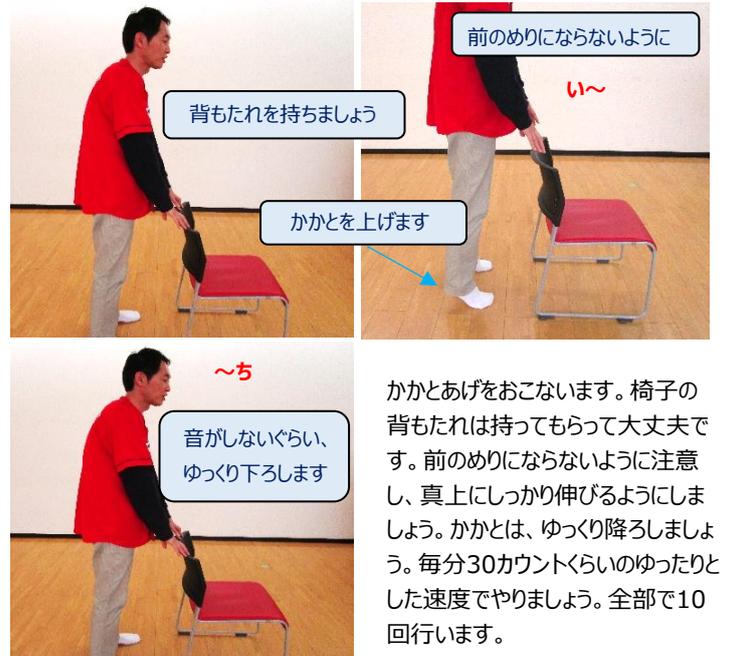
背もたれを持ちましょう

お尻を出すイメージで

4秒かけてゆっくり立ち上がります

スクワットをおこないます。腕の力に頼らないように注意しましょう。背筋を伸ばし、お尻を少し出すようなイメージで行います。毎分30カウントくらいのゆったりとした速度でやりましょう。全部で10回行います。

## ④かかと上げ体操



前のめりにならないように

背もたれを持ちましょう

かかとを上げます

音がしないぐらい、ゆっくり下ろします

かかとあげをおこないます。椅子の背もたれは持ってもらって大丈夫です。前のめりにならないように注意し、真上をしっかり伸びるようにしましょう。かかとは、ゆっくり降ろしましょう。毎分30カウントくらいのゆったりとした速度でやりましょう。全部で10回行います。

**DVDの貸し出しをおこなっています。ご希望の方は、下記までご連絡ください。**

己斐・己斐上地域包括支援センター  
082-275-0087 (担当：百合本・越智)

制作：広島市己斐・己斐上地域包括支援センター  
協力：己斐公民館 己斐上公民館

