

ぐらんふあま

2019
2月号
Vol.61

Bj 福山の経済情報誌 ビジネス情報 子育てファミリーマガジン ひんまる姉妹誌

無料

このコーナーでは、いろいろな施設を訪問して、介護予防にもなる簡単な体操を教えてください。

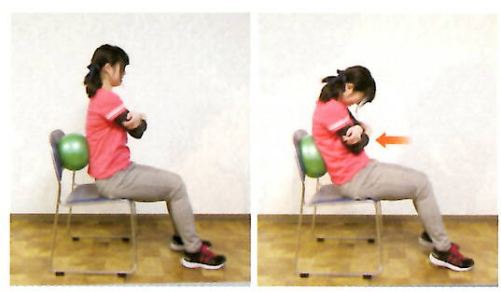
ボール一つでおなかの筋肉を鍛え、代謝をアップしましょう。
しっかり鍛えることで、尿もれ対策にもつながります。

【ボールを使った運動】

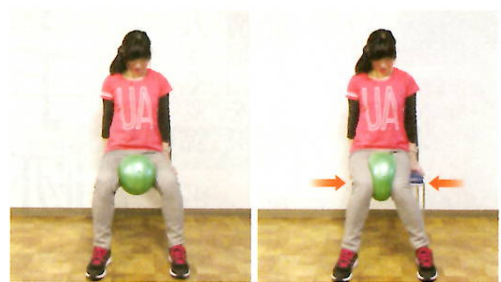
①ボールを両手ではさんで持ち、胸の前で息を吐きながらつぶす。息を吸いながら戻す。胸筋が鍛えられます。



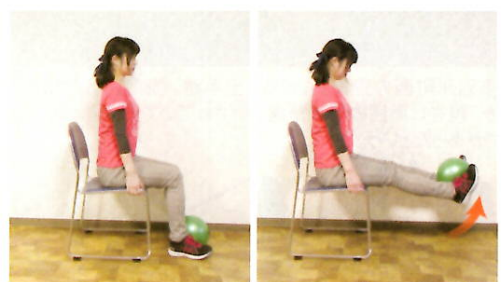
②ボールを椅子の背と背中の方に挟み、背中をぐっと丸めながらぎゅっと押しつぶす。背中の力を抜いて楽にする。腹筋に効果アリ。



③もの内側にボールを挟んで息を吐きながらつぶす。吸いながら元に戻す。内腿筋を鍛えます。



④足先にボールを挟み、膝を伸ばしてボールを上げ下げする。肛門に力を入れるイメージで、足を上げながら息を吸い、下げながら吐く。



いずれも5回3セットを目安に、毎日行いましょう。



利用者の人間としての尊厳を守り、地域の一員として、地域住民と共にその人らしく安心して暮らせるサービスを提供します。

特定非営利活動法人 地域の絆

サービス付き **すまいる仁伍**
高齢者向け住宅

福山市木之庄町5-9-18 TEL:084・923・6801

介護予防にも!

楽チン体操

教えて

Vol.61

今回のテーマ

[代謝アップ]

座って簡単にできる体操。100均で販売している柔らかいボールを使います。無ければバスタオルを丸めたものやクッションでもOKです。



第61回目の講師は
特定非営利活動法人 地域の絆
サービス付き高齢者向け住宅
すまいる仁伍 看護師
藤井 真弓さん

