

# ぐらんぷあま

2019  
**6**月号  
Vol.65

**無料**  
福山市提供 休日当番医

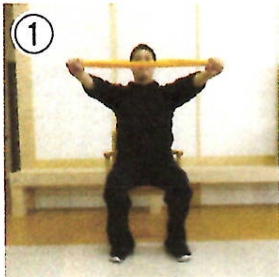
備後の経済情報誌 **ひんまる** 子育てフリーマガジン **ビジネス情報** **ひんまる** 姉妹誌

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。

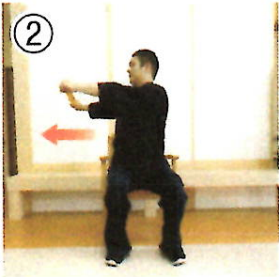
## タオルを使った運動で体幹を鍛えましょう。

胴体には姿勢を維持したり、体を動かす際に重要な筋肉がたくさんついています。しっかり運動して体幹を鍛え、転倒を予防しましょう。

### 【体を左右に伸ばす運動】



① 姿勢を整えて椅子に浅く腰掛け、足の裏をしっかりと床に着ける。両手でタオルをまっすぐ持ち、腕を肩の高さまで上げる。



② そのまま体を右にひねる。頭も体をひねったのと同じ方角を向く。脇腹が伸びるよう意識する。



③ 反対方向も同様に。約20秒を左右2回ずつ。

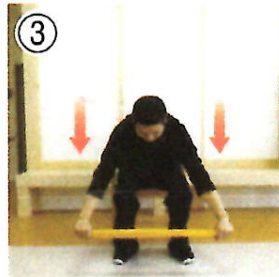
### 【体を上下に伸ばす運動】



① タオルを持った両手をまっすぐ上に伸ばす。

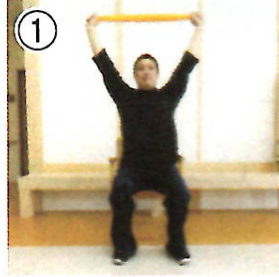


② 無理の無い範囲で腕を上げて、腹・背中・腕の筋肉が伸びているのを意識する。



③ そのまま腕を下に下げる。約20秒を上下2回ずつ。

### 【脇腹を伸ばす運動】



① タオルを持った腕を上を伸ばす。



② ①の状態のまま体を右に倒す。脇腹と腕の筋肉が伸びているのを意識する。



③ 左側も同様に。約20秒を左右2回ずつ。

体操:田中宏二郎さん

介護予防にも!

## 楽チン体操

## 教えて

Vol.65

今回のテーマ

### 【体幹の運動】

椅子に座って簡単にできる運動です。1日1回2セットずつを目安に、体をしっかりほぐして無理の無い程度で行いましょう。



第65回目の講師は  
社会福祉法人 地域の空  
地域密着型特別養護老人ホーム  
コミュニティケアセンター北本庄  
介護職 玉川 夏香さん



地域の人々が気軽に利用できる地域交流スペースを設けた地域密着型の特別養護老人ホーム。利用者の人格を尊重し、その人らしさを支える「尊厳の保持」を理念にしています。

社会福祉法人 **地域の空**  
地域密着型特別養護老人ホーム

**コミュニティケアセンター北本庄**

福山市北本庄2-14-6 TEL:084・983・2883

