



片3元気塾便り

ご自宅でも身体を動かしましょう！
第7回 「腰の筋力アップ」 編

注意
は腰にかなり負担がかかるので、
体力・健康水準の高い人に勧める項目です。

四つん這い腕立て



- (1) 四つん這い姿勢で、両腕を軽く曲げる。
- (2) 曲げて3~5秒間停止後、ゆっくり基本姿勢に戻る動作を5~10回反復する。

四つん這い背中の上屈伸



- (1) 四つん這い姿勢で頭を下げながら腰を引き上げ丸める。
 - (2) 丸めて3~5秒間停止後、ゆっくり基本姿勢に戻る。
 - (3) 反対に、腰を下に突出し、頭を下げながらできるだけ腰を反らし、5秒間停止する。
 - (4) 上下屈伸動作を5~10回反復する。
- *腰痛の人や腰が弱い人は注意する

うつ伏せ上体持ち上げ

- (1) 両足を揃えて、両手は体の横に置き、うつ伏せになる。
- (2) 下肢を床に付けたまま、状態をゆっくり持ち上げる。
- (3) 挙げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる動作を5~10回反復する。
- (4) 両手を体の横、顎の下、横に伸ばす等変えて行くと効果的である。
- (5) 足と骨盤の筋力アップに効果的である。

うつ伏せ片足(両足)膝上げ



- (1) 両膝を曲げて、うつ伏せになる両手は顎の下に置く。
 - (2) 膝を曲げた状態で、ゆっくりと片足(両足)の膝を持ち上げる。
 - (3) 挙げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる動作を5~10回反復する。
- *体力水準が少し弱い人は、片足の膝を持ち上げる。

開催日：毎月第2・第4木曜日
(今後の予定)

12月10日、24日

13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館

参加費：無料

動きやすい服装で直接公民館までお越しください。

水分補給用の飲み物とタオルをご持参下さい。

どなたでも参加できます。

皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680

(茂田^{のり} 法人)

共催：片淵3丁目自治会

興味のある方は、是非お越しください。

10月は「ノロウイルス(食中毒)予防」講座と「タオル体操」を行いました。

講座では、当施設の山田管理栄養士が、ノロウイルスの感染経路や家庭で出来る対処法など、約30分ほどではありますが質疑応答を交えながら講座をさせていただきました。今年は、多くの人が免疫を持たない新型のノロウイルスが国内で確認されています。症状は従来と変わりはないとの事ですが、ウイルスを身体に入れないよう、普段から、うがい・手洗いをしっかりと行いましょう。また、12月は「インフルエンザ」についてのミニ講座を行う予定です。

「ノロウイルス予防講座とタオル体操」

