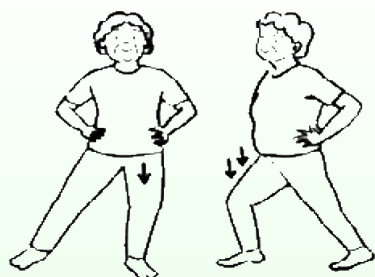




片3元気塾便り

ご自宅でも身体を動かしましょう！
第3回 「足の筋力アップ」 編

①片足体重かけ



その1

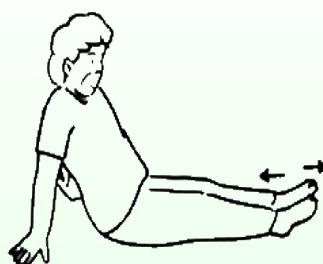
- (1) 足を左右に開き、両手を腰に当てる。
- (2) 両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、10～15秒間停止する。
- (3) 背中を伸ばし、左右交互に5～10回行う。
- (4) 大腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足の踵をあげる。

その2

- (1) 足を前後に開き、両手を腰に当てる。
- (2) 両足の裏を床に付けたまま前足に体重をかけ、10～15秒間停止した後、元に戻す。

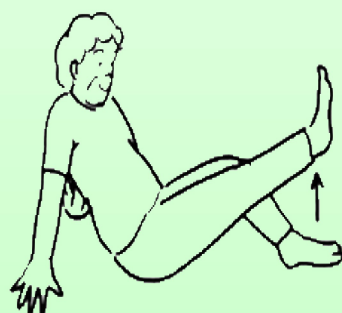
※「膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はありません」

②足首の伸展・屈曲



- (1) 両足を揃えて膝を伸ばして座る。
- (2) 両手は後ろにして軽くつけ上体を支える。
- (3) 背中を伸ばす。
- (4) 両足を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復する。
- (5) 下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的である。

③片足上げ



- (1) 両手を後ろに、背中を伸ばして座る。
- (2) 膝を曲げる。
- (3) 片足を伸ばしながら持ち上げる。
- (4) 上げて、5秒程度停止した後、ゆっくり下ろす。
- (5) 片足ずつ5～10回反復する。。

開催日：毎月第2・第4木曜日
(今後の予定)

◎6月25日

◎7月9日、23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。

※バスタオルと水分補給用の飲み物をご持参下さい。

※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

(吉井)

共催：片淵3丁目自治会

「転倒予防体操と

栄養講座」

第四回は、転倒予防体操と合わせて、

管理栄養士による栄養講座を開きました。

テーマは「水分補給の大切さ(脱水

水症状を予防しよう)」です。「喉が渴いたか

な」と思った時は手遅れかも!?これからの季節は特

に意識して水分補給を心掛けましょう！

6月25日は「災害について」、7月は「熱中症」

と「血圧」について、ミニ

講座を取り入れていく予定

です。

*6月11日に予定していま

した「片3元気塾」は荒

天の為に中止いたしました。

訂正

第3号でお伝えし

た「椅子を用いた筋

力アップ③膝の持ち

上げ」の図が違って

おりました。正しく

は下の図です。

申し訳ありません。

