

自粛により感染拡大は防止できるかもしれませんが、それによる、もう一つの心配があります。

筋力や体力の衰えです。

“日常”が戻ってきたときに、以前と同じ生活が送れるよう、いま出来ることから取り組んでみませんか？

【椅子に座って行う体操】

肩回し
肩がスッキリ、
軽くなる



1

おしり歩き
良い姿勢につながる



2

おしりを交互に持ち上げ、前後に移動します

**ひざ伸ばし
(片足上げ)**
元気な歩きを支える



3

ひざ合わせ
ちょい漏れ、
お腹の動きを助ける



4

**つま先上げと
つま先立ち**
つまずきを予防



5

**あしゆび
ゲー・パー**
いざという時に、
踏ん張れる



6

出典：「おうちでもいつでも体操」相模原市 高齢・障害者支援課より

体操や散歩など、自分出来ることを、自分のペースで取り組みましょう

【インフォメーション】

ご希望の方に、下記DVDをお貸ししています。
お問い合わせは高齢者支援センターまでご連絡ください。

<貸出DVD>

- いきいき百歳体操（簡易版）
- いきいき百歳あたまの体操
- いきいき百歳おくちの体操



紙面については、お気軽にお問い合わせください！ ☎042-750-1067

センター
職員紹介

センター長



大久保



藤井



鈴木



作山



前田



井田



大谷

CSW



山田