

さあ、みなさん
ごいっしょに

「ほほえみ会」会長 岡本さんが教える!!

いきいき百歳体操のツボ!!

※ほほえみ会会長の岡本さんは、新北野でいきいき百歳体操のボランティアをされています。
今回は「おもりを使った筋力運動」を紹介してもらいます。

① 腕を前に上げる運動



(三角筋)
親指を上側にする。
腕は肩より高く上げない。
下ろす時はゆっくりと。
[1・2・3・4]で上げ、
[5・6・7・8]で下ろす。
これを10回繰り返す。

② 腕を横に上げる運動



(三角筋)
肩より高く上げない
下ろす時はゆっくりと。
[1・2・3・4]で上げ、
[5・6・7・8]で下ろす。
これを10回繰り返す。

ゆっくり
呼吸
しながら

③ 椅子からの立ち上がり



(大腿四頭筋、大殿筋)
両手を胸に付ける。足は肩幅。
おへそを見るようにゆっくり立ち上
がる。[1・2・3・4]で立ち、
[5・6・7・8]で座る。
10回1セットを2回繰り返す。

自分が
出来る
回数で

④ 膝を伸ばす運動



(大腿四頭筋)
手は太ももの上。背すじを伸
ばし背筋・腹筋も同時に鍛え
る。[1・2・3・4]で上げ、4で
足先を手前に。[5・6・7・8]
で下ろす。左右10回1セットを
2回繰り返す。

⑤ 足の横上げ運動



(中殿筋)
頭はまっすぐで動かさない。
足は閉じた状態で足先は前。
3足分ほどゆっくり上げる。
[1・2・3・4]で上げ、
[5・6・7・8]で下ろす。
左右10回繰り返す。

いかがでしたか? 週1~2回で無理をせず、自分のペース
で長く続けることがポイントです。レッツ、トライ!!

ほほえみ会

淀川区健康づくり推進委員会(ほほえみ会)は淀川区保健福祉センターの健康づくり事業に協力し、介護予防・健康づくりを通じて健康寿命を延ばし、誰もが住み慣れた街でいつまでも若々しく元気に過ごすための活動をしています。



区内各地でいきいき百歳体操を実施しています!

みなさんの地域で百歳体操に興味をもたれた時は、遠慮なくお問合せください。

	校区	実施日	場所		校区	実施日	場所
①	三国	(火) 10:00~	三国社会福祉会館	⑥	西中島	(火) 14:00~	西中島センター
②	北中島	(月) 10:30~	北中島社会福祉会館	⑦	新北野	(月) 13:00~	新北野第1コーポ集会所
③	新北野	(水) 9:50~	新北野第2コーポ集会所	⑧	木川南	第1・3(月) 10:30~	木川南社会福祉会館
④	新東三国	(金) 10:00~	新東三国社会福祉会館			第2・4(木) 10:30~	
⑤	田川	(土) 10:00~	田川小学校	他の地域でも実施予定です。 みなさんもぜひご参加ください。			

お問い合わせ 淀川区保健福祉センター 保健福祉課(健康相談) ☎6308-9968