



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

外出を控える日が続き、体力が低下していませんか？

今月から、地域包括支援センターだよりの中で、自宅でできる体操を紹介していきたいと思います。

自宅でできる体操

★ モモ裏のストレッチ ★

1. 浅く座る
2. 右足の膝を伸ばす
3. 右足首を立てる
4. 上体を倒し、手を足先に向かって伸ばす
5. 10秒保持する
6. 左足も同様に行う



POINT

足首を立てると
効果的♪

①



②



前から見た様子



★ 太もも筋トレ ★

1. 浅く座る
2. 上体が後ろにいかないように注意して、右足を伸ばす
(1・2・3・4のリズム)
3. ゆっくり右足をおろす
(5・6・7・8のリズム)
4. 5回繰り返して行う
5. 左足も同様に行う

①



②



POINT

足首は立てて♪



注意点

- ・ 医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう
- ・ 運動中は息をこらえず一緒に数を数えながら実施しましょう
- ・ なるべく、リズムに合わせて実施しましょう

【嘉飯地区 PTOTST 連絡協議会作成資料】

※嘉飯地区 PTOTST 連絡協議会とは、飯塚市・嘉麻市・桂川町に在住または事業所を有する理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の集まりで、営利を目的としない団体です。