

外出を控えている皆さまへ

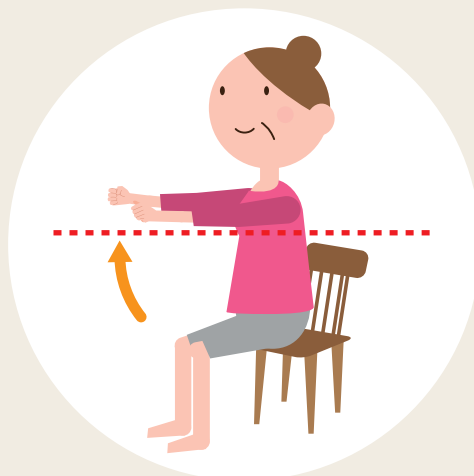
自宅で取り組めるひの筋体操(ひの健幸貯筋体操)の一部を紹介

腕を前に上げる運動(三角筋)

- 両手を軽くにぎり「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げる
- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下ろす

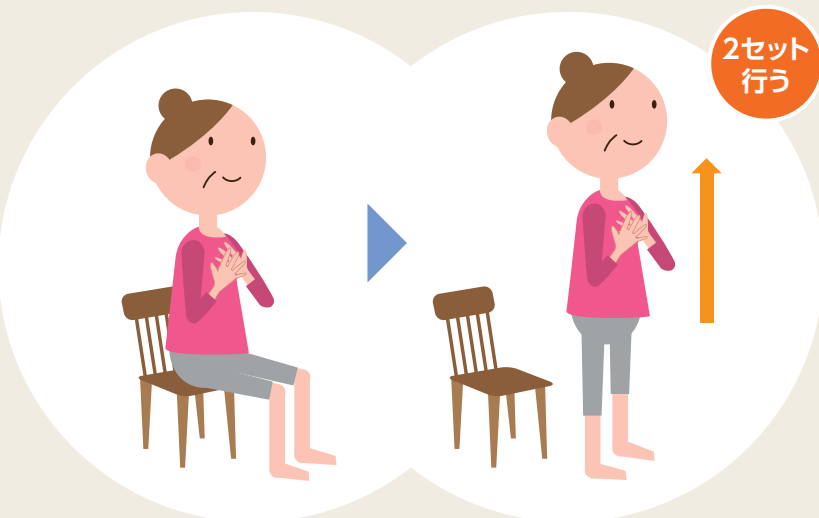
効果

物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がりなどの動作が楽になります



椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋)

2セット
行う



- 足の裏が床に着くように座る
- 両手は胸の前で重ねる
- 両足の裏を床に着け、肩幅程度に開く
- 「1、2、3、4」で立ち上がる
- 「5、6、7、8」で椅子に座る

効果

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります

3 すべての人に健康と福祉を



すべての人に健康と福祉を

新型コロナウイルス感染症の拡大の状況により、今号に掲載している各種事業・イベントなどが、中止または延期される場合があります。実施の有無などは、各問い合わせ先へご確認ください。

11 | 令和2年度予算を公表

15 | 認知症は早期発見・早期診断が大事です!