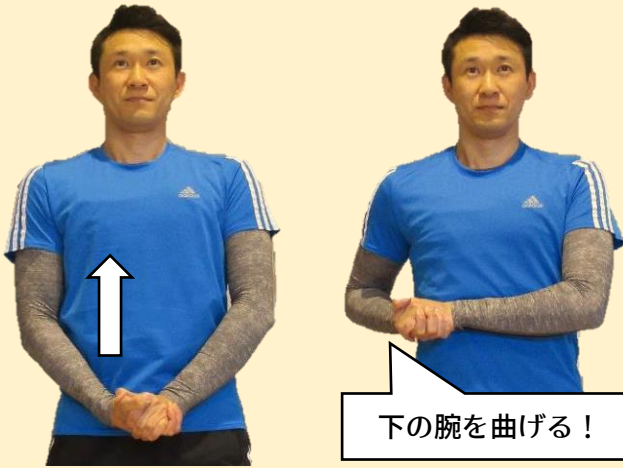


よ ぼ 通

体操の時間 ～上腕を鍛えよう！～

上腕を鍛えると、物を持ち上げる、引っ張る、押すなど、日常でよく行う動作がしやすくなります。見た目をよくすることも大事ですが、日常生活を豊かにするためと思って鍛えてみましょう！

腕曲げ握手 (パームカール)



回数:左右とも5回

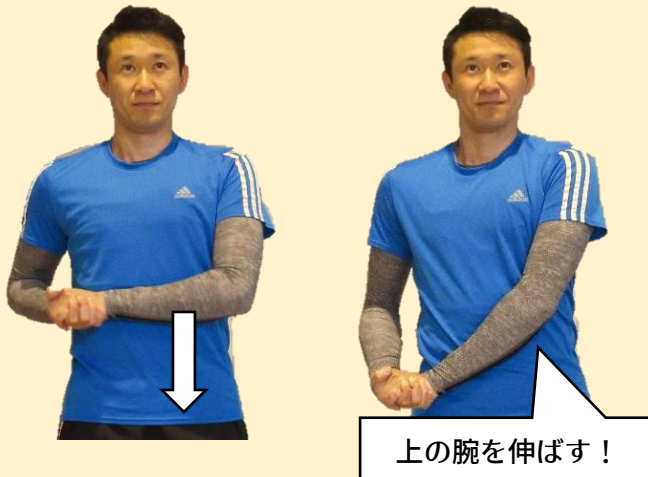
(1・2カウントで曲げ、3・4カウントで戻す)

- ①両手のひらを上下に合わせて握る。
- ②上の腕に力を入れ、下の腕は上の腕に負けないようにゆっくり曲げていく。
- ③胸の前まで引きつける。

【ポイント】

- ☞ 互いの腕の曲げる力と伸ばす力を同時に鍛えます。
- ☞ 腕に意識を集中させましょう。
- ☞ 呼吸を止めないようにしましょう。

腕伸ばし握手 (パームエクステンション)



回数:左右とも5回

(1・2カウントで押し、3・4カウントで戻す)

- ①両手のひらを上下に合わせて握る。
- ②下の腕に力を入れ、上の腕は下の腕に負けないようにゆっくり伸ばしていく。
- ③まっすぐ腕を伸ばす。

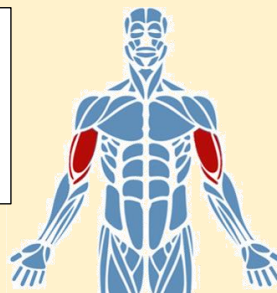
【ポイント】

- ☞ 互いの腕の曲げる力と伸ばす力を同時に鍛えます。
- ☞ 腕に意識を集中させましょう。
- ☞ 呼吸を止めないようにしましょう。

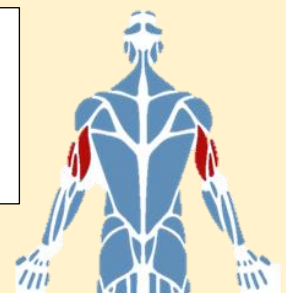
部位:上腕二頭筋、上腕三頭筋

効果:腕を曲げて荷物が持ちやすくなる。
腕について体が持ち上げやすくなる。
引き出し、ドアを引きやすくなる。

上
腕
二
頭
筋



上
腕
三
頭
筋



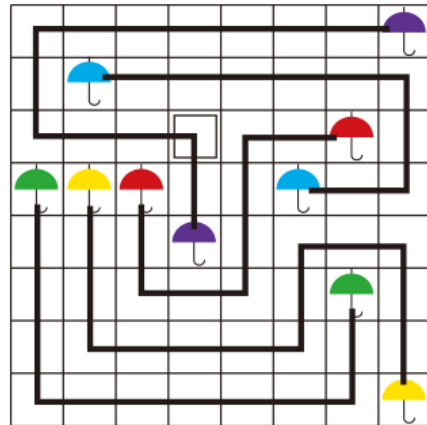
脳トレの時間

～2種類のパズル 解答～

人名シャッフルクイズ解答

いしょう とく 衣装、得した	→	しょうとくたいし 聖徳太子
さら む き ぶき 皿、蒸し器、武器	→	むらさきしきぶ 紫式部
げし たんけん 夏至、探検だ	→	ただしんげん 武田信玄
ひろ うみ と 広い海、飛ぶ	→	いとうひろぶみ 伊藤博文

線むすびクイズ解答



介護予防センターから

豊平区介護予防カレンダーができました！

《豊平区介護予防カレンダーの特徴》

- ☞ 筋トレ、ストレッチ、脳トレ、口腔ケアに日替わりで取り組める
- ☞ はがさないカレンダーだから繰り返し使える
- ☞ 栄養や口腔に関するワンポイントもあるから、運動以外にも楽しめる
- ☞ 「レベル UP！」もあるから、体力に合わせて取り組める

「1人だとなかなか続かない」「冬は家に閉じこもりがち」という地域から多くの声が聞かれたことから作成されました。豊平区介護予防センターの汗と涙の結晶です！
外出もなかなかしづらい今だからこそ、一日一個、取り組んでみませんか？

日めくりカレンダーはすでに配布開始しております。
配布希望の方は介護予防センター中の島までご連絡
ください！

皆で毎日取り組もう！

※数に限りがございますので、予めご了承ください。



札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当: 佐々木、金谷

