



コロナに負けるな!

Let's むらかみ体操



①もも上げの運動1

腕を振って、もも上げをします。

【左右2回繰り返す】



②もも上げの運動2

両腕を開きながら、足を真横に上げます。

※つま先を前に向けたままにしましょう

【左右2回繰り返す】



③お尻に力をつける運動

両手を前に伸ばしながら片足ずつ後ろに上げます。

※体を前に倒さないように気を付けましょう

【左右2回繰り返す】



④背伸びの運動

万歳をしながら、背伸びをするように踵を上げます。

※指先までしっかり伸ばしましょう

【4回繰り返す】



⑤スクワット

足を肩幅に開き、椅子に座るようにゆっくり腰を落とします。

【4回繰り返す】



⑥斜め前に足を踏み出して、網を引くように腕を伸ばして戻します。

【左右2回繰り返す】



最後に大きく深呼吸をします。

不要不急の外出自粛にご協力をいただいている皆さん、ストレスや体力不足の心配を抱えてはいませんか？

ここでは、自宅に居ながら気軽にできる「むらかみ体操」をご紹介します。

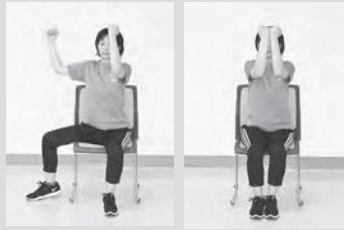
「汽車」のメロディーに合わせたご当地体操♪

ストレッチ編、筋力強化編、口腔体操編がありますが、今回は筋力強化編をご紹介します。

YouTube村上市チャンネルや告知端末からもご覧いただけますので、ぜひチャレンジしてみてください。

ファイト!

いすに座ってもできるよ



①もも上げの運動1

腕を振って、もも上げをします。
※ももをしっかり上げましょう
【左右2回繰り返す】

②股関節とおしりの運動

顔の前に腕を上げ、足を横に広げます。
【左右2回繰り返す】

③ももに力をつける運動

両手を腰に、足を上げます。
※膝をしっかり伸ばしましょう
【左右2回繰り返す】



⑥斜め前に足を踏み出して、網を引くように腕を伸ばして戻します。
【左右2回繰り返す】

⑤もも上げの運動2
腕を振って、もも上げをします。
※ももをしっかり上げましょう
【左右2回繰り返す】

④背伸びの運動
万歳をしながら、背伸びするように踵を上げます。
※指先までしっかり伸ばしましょう
【4回繰り返す】

最後に大きく深呼吸をします。



むらかみ体操は
YouTubeで公開してます



City Murakami Channel 新潟県村上市

●問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎53-2111 (内線3432)