

自宅で毎日できる いきいきエクササイズ タピオ体操++(プラス プラス)

一度に全部ではなく 1日の中でやりきりましょう！



ゆっくり
1~10まで
数える

背 伸 び

両手を組んで真上に伸びる 顔は真正面を向く
胸をしっかり張り、ゆっくり 1~10まで数える
☆立って行う場合は、かかとをつけたままで！

回数：2~3セット



ゆっくり
1~5まで
数える

胸 張 り

両手を背中で組み、背中を引き締め 1~5まで数えながら
無理のない範囲で後方に引き上げる
☆手が組めない方は左右の肘を背中で寄せる

回数：2~3セット



1.2.3
4.5.6.7.8

かかと上げ

つま先をつけたままでかかとを 1・2・3であげ 4・5・6・7・8でゆっくり下す
☆立って行う場合はテーブルや手すりなどを持ちましょう

回数：2~3セット



1.2.3
4.5.6.7.8

つま先上げ

かかとをつけたままでつま先を 1・2・3であげ 4・5・6・7・8でゆっくり下す
☆立って行う場合はテーブルや手すりなどを持ちましょう

回数：2~3セット



スクワット

肩幅より少し広めに足を開き、前を見て膝を曲げて 1・2・3で沈み込む 戻すときには4・5・6・7・8でゆっくり元の状態に ☆沈み込むときに手を前に 戻すときに肘を水平に引き背中を引き締める 支えが必要な場合はイスに座りテーブルに手をつけて行ってみましょう

回数：2~3セット

これらのトレーニングのほかに、家のまわりのウォーキング、またうちの中でも掃除や片付けをするのも良いでしょう。とにかく座ってばかりではなく、立ち上がり身体をよく使いましょう！

元祖タピオ体操+(プラス)は、町のホームページからYoutubeで無料視聴できます。DVDも貸し出し中！お申込みは 健康・いきいき高齢課まで



<お問い合わせ先> 熊取町
健康・いきいき高齢課 ☎(072)452-6285
介護保険課 ☎(072)452-6298

