

できる事から始めてみませんか？ 自宅で「ホームエクササイズ」

名古屋市が作成した介護予防・認知症予防のための体操「ホームエクササイズ」をご存じですか？
自宅で手軽に毎日できる体操です。

どんな体操なのか、名東区の「めいとう勝家くん」が、ちょっとだけ紹介します！



【体側のぼし】

両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。体の側面をのぼしましょう。8～10秒くらいかけて、ゆっくり行いましょう。



【足上げ】

背すじを伸ばし足を持ち上げます。持ち上げた足の太ももを両手で下に押し、負けない様に8～10秒間、持ち上げましょう。



【スクワット】

両足を肩幅より少し広げて立ちます。イスに両手を添えて、両膝がつま先より前に出ないようにして、ゆっくりかがみまします。

休憩も
大切♡



めいとう勝家くん

体操にご興味がある方は、体操のポスターを無料でお渡ししていますので、
下記までお問合せください。（介護予防事業等の情報もお伝えできます。）

※名東区役所公式ツイッターで、めいとう勝家くんの体操紹介動画を配信中です。右のQRコードをご参照・「#勝家くん体操動画」でご検索ください。市公式ウェブサイト「なごや動画館「まるはっちゅーぶ」」でも、体操の動画を配信しています。「なごや介護予防・認知症プログラム ホームエクササイズ」でご検索ください。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

【問い合わせ先】 名東保健センター 保健予防課 保健看護担当 TEL：052-778-3115
（名東区 地域包括ケア推進会議 介護予防検討会 事務局） FAX：052-773-6212