

自宅でできる KOTO 生き粋体操をやってみよう!

運動不足による筋力低下を防ぐため、自宅で簡単に取り組める、江東区オリジナルの介護予防体操「KOTO生き粋体操」をやってみませんか。区ホームページで動画を見ることもできます(右記二次元コードからご覧になれます)。

☎ 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165



- 体操の前後と⑧の後に、深呼吸を2回しましょう。
- 体調が良くないときは無理をせず、痛みの増す動作は控えましょう。
- 数をカウントしながら、声を出して行いましょう。
- 体操に慣れてきたら の鍛えてる場所・伸ばしている場所を意識しながら行いましょう。

①足首運動 右2回 左2回

4秒でつま先をあげ、4秒でゆっくりおろす

②脚の裏側ストレッチ運動 右2回左2回

視線をあげて、背中のはばす

4秒で下げ、4秒で上げる

③膝伸ばし運動 右2回左2回

ゆっくりと4秒であげてゆっくりと4秒でおろす

④足踏み 左右交互 4往復

1秒で上げ 1秒で下げる

背中がまっすぐ

膝は正面にむけて

⑤腹筋 2回

おへそをのぞきこむ

腰を丸める

⑥立ち上がり 2回

手を前から上げながら4秒で立ち上がる

手を横から下ろしながら4秒かけて座る

⑦脚広げ運動 右2回 左2回

4秒で上げ 4秒で下げる

両膝を同時に開く

横からやや後ろにあげる

⑧つま先立ち運動 右前足4回 左前足4回

2秒で上げ 2秒で下げる

片足を踏み出しつま先立ち

⑨小名木川ローテーション 左右に2往復

上半身だけを動かし身体を左右に回す

⑩東京ゲートブリッジランジ 左右に2往復

1、2でふみ出し、3、4で元に戻る

足を開きながら腕を斜めに伸ばす

⑪橋めぐりステップ 前4歩・後4歩 2往復

つま先とかかとをつける一本橋の上を歩くつもりで足幅を狭く

⑫亀戸天神藤棚バランス 左右交互2往復

水平に開いた腕を上へ伸ばしながら4秒かけて片足を上げる

4秒かけて下げる

⑬深川お神輿スクワット 右2回・左2回 2往復

1、2のリズムで

「わっしょい!」と掛け声を出しながら

橋の名前を掛け声にしましょう。
(前へ)「永代・清澄・扇橋」
(後ろへ)「相生・千石・夢の島」
(前へ)「天神・東陽・清洲橋」
(後ろへ)「四之橋・五之橋・番所橋」

⑭富岡八幡宮お参りストレッチ 2礼・2拍手・1礼

腕を下から前に4秒かけて伸ばしながらお辞儀し4秒かけて戻す

世帯と人口		前月比(±)
(令和2年4月1日現在)		
世帯	273,339世帯	+2,221世帯
人口	525,062人	+2,787人
住民基本台帳人口	男 258,564人	+1,226人
	女 266,498人	+1,561人
外国人登録人口	男 14,909人	-14人
	女 16,457人	-12人
面積	40.16km ²	

伝達試験 20日 Jアラート全国一斉情報

12日 民生・児童委員の日

1~31日 自転車安全利用TO KYOキャンペーン

こうとうカレンダー 5月

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎6868-4059へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピックを成功させよう!

凡例 時日時 場所 集集合 人対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール