

毎日つけて健康に!

ちょこっと

毎日体操

— 第 9 回 — ペットボトルを使った腕の運動

筋肉を使わないとどんどん衰えていってしまいます。体の機能を保っていくには一定の運動が重要になってきます。それには筋トレがおすすめです。最近、体の機能に関して不安があるという方も、早く対処することでまだある程度の力を取り戻せる可能性は十分にあります。無理せずに継続して運動をしていきましょう。



理学療法士
(篠田整形外科) 池田 裕 氏

1. 肩の筋肉を鍛える運動

- ・足を肩幅くらいに開いて立ちます。
- ・両手を広げながらゆっくりと肩の高さまで腕を上げましょう。
- ・腕は少し前になるように上げましょう。



2. 上腕（二の腕）を鍛える運動

- ・足は肩幅に開き、手のひら側を上に向けて立ちましょう。
- ・上腕（力こぶ）を意識しながら、両腕をゆっくり曲げます。
- ・左右交互に曲げても構いません。



※どちらの運動も、10回程度左右交互に繰り返していきましょう。慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。
※ペットボトルの大きさや、中身の量、入れるもの(水・砂など)を調整して行ってください。
※痛みのない範囲で行ってください。

有料広告

No.5号地 セットプラン例 フレッシュタウン永島



御船ヶ丘小学校区で
マイホームをご検討の方必見です



4LDK・車3台駐車可
土地面積:227.00㎡(68.66坪) 建物面積:103.50㎡(31.30坪)

土地 + 建物 + 外構工事 + 消費税 総額 2,970万円

【フレッシュタウン永島概要】 ● 価格/809.7万円~1038.8万円(最多価格帯:900万円台) ● 土地面積/216㎡(65.34坪)~274㎡(82.88坪) ● 所在地/武庫市武蔵町大字永島字前田15342番1、15343番1 ● 交通機関/和田田地バス停徒歩5分(350m) ● 開発面積/329'・27㎡ ● 総区画数/11区画+公園用地 ● 今回販売区画数/1C区画 ● 地目/田(造成後宅地) ● 用途地域/第一種中高層住居専用地域 ● 防火地域/法22条地域 ● 建ぺい率/60% ● 容積率/200% ● 開発行為許可番号/左買界指令30号土第499号 ● 造成工事完了日/平成31年1月予定 ● 教育機関/御船ヶ丘小学校900m、武蔵青陵中学校950m、武蔵中学校2.400m、武蔵高校1.700m ● 道路/開発道路6m(アスファルト舗装予定、私道負担無し) ● 園地設備/電気、九外電力、水道、公営水道、ガス:プロパン、生活雑排水、汚水:合併浄化槽、雨水:道路側溝 ● 手付金等の保全機関/株式会社佐賀銀行 ● 売主/株式会社中野建設 ※土地面積は、造成工事完了後の確定測量にて面積確定するものとします。

ホームページに物件情報も多数掲載中! 中野ハウジング 検索

株式会社 中野建設



やすらぎを感じる木造りの家
中野ハウジング

株式会社 中野建設 ハウジング事業部 武蔵営業所
武庫市武蔵町前田183番地 本社/在野水町江二丁目11番22号 tel.0952-24-3211

tel.0954-23-7110