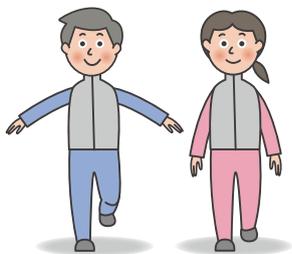


自宅でもできる運動 「ハマトレ」で からだを動かしましょう!

自宅で過ごす時間が長くなるこの時期、体力が落ちないよう、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことや、スクワットなどで足腰の筋肉を強める運動が大切です。

本市が開発した「ハマトレ」は、歩くことに大切な5つの要素に着目し、20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。自宅でもできるおすすめ運動「ハマトレ」を行ってみましょう。



1日約5分! 毎日自宅で気軽に続けたい人は、11種類の運動に絞って再編した「ハマトレ」体験編がおすすめです。

詳しくはホームページを確認してください。

横浜市 介護予防

検索



ハマトレ体験編動画

【問合せ】健康福祉局地域包括ケア推進課 ☎671-3464 ㊚550-4096

つまずき、転びやすくなっていますか

バランス

ダイナミックフラミンゴ



左右各
20カウント

足関節が固くなっていますか

足・足関節 指回し

小指から
1本ずつ右回し、
左回しを各4回



背中が丸まっていませんか

猫背姿勢改善 横曲げ



横に曲げ
左右各
4カウント

猫背改善

バランス

ハマトレ

「歩く」に関わる
5つの要素に着目

傾き改善

足・足関節

股関節
伸展

歩いている時、体が傾いていませんか

傾き改善 脚開き



左右各4回

歩幅が狭くなっていますか

股関節伸展 ヒップウォーク

前に出した足で
体重を支えながら
腰を下ろします



左右交互に
2回ずつ