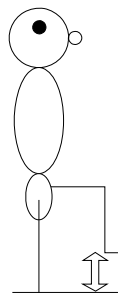


いきいき健康体操

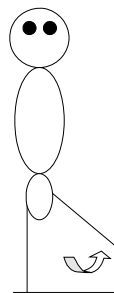
各5～10回程度から始めてみてください。

1. ももをゆっくり、高く上げる



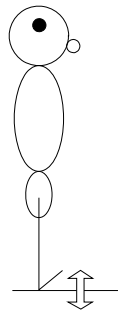
※ももの力をつけるだけでなく、姿勢を良くし、腰痛などを防ぎます。
(腸腰筋を強くします)

2. 外側に足を開き5秒止めます



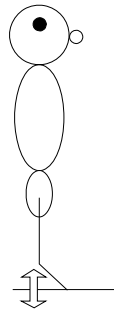
※ふらつきを抑え、バランスを良くします。
(中殿筋を強くします)

3. ゆっくりつま先を上げます



※つまづくことが減り、転びにくくなります。
(前けい骨筋を強くします)

4. かかとをゆっくり上げます



※ふくらはぎの筋肉は第2の心臓と言われています。全身の血行が良くなります。
(下腿三頭筋を強くします)