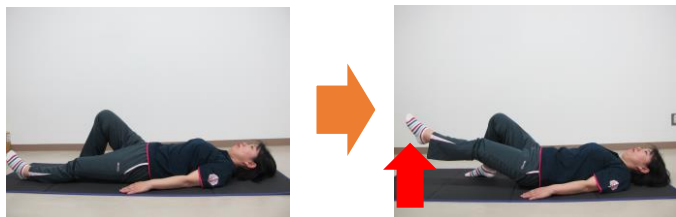


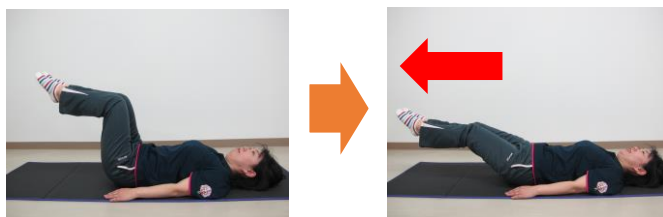
- ・自分の体に合わせて、運動を継続しましょう。
- ・庭いじりや料理、掃除など家事をすることで体を動かしましょう。
- ・バランスの良い食事と、十分な睡眠をとしましょう。

①足あげ



片足を曲げてもう片方の足を上げ、5秒保つ
(左右5回ずつ)

⑤足の曲げ伸ばし



股関節とひざを90° 曲げたところから
4秒間で伸ばして、4秒間で戻す (5回)

②お尻上げ



両ひざを曲げてお尻上げ
5秒間保って下ろす (8回)

⑦ひざ押し



丸めたバスタオルをひざの下に置き、
ひざ裏で5秒間押す (10回)

③頭起こし



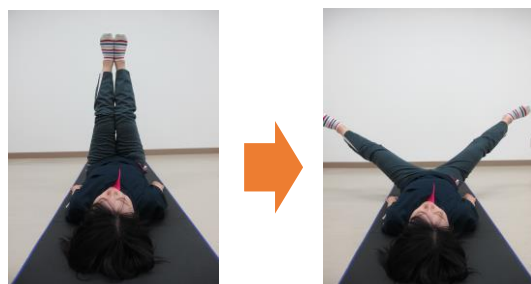
両手をおなかの上に置き、へそを見るように
頭を起こして5秒間保つ (10回)

⑥手足上げ



四つ這いで右手と左足を上げて4秒間保つ。次は
左手と右足を上げて4秒間保つ (左右交互に2回ずつ)

④足開き



両足を上にあげて浮かし、足を広げる (10回)

⑧かかと上げ



足を前に出して座り、ひざを曲げて
かかとを浮かす (10回)

毎日続けんば!