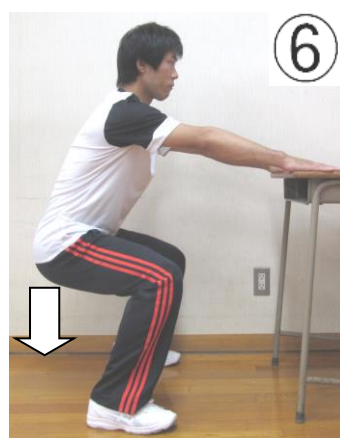
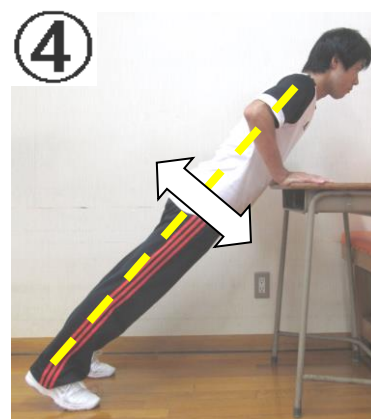


これならできる やってみよう この運動



※呼吸法：声に出して数を数えながら動作すると血圧が上がりにくい。

※使用する机：固定性が高く、安定しているものを選びましょう。

運動種目

- | | |
|-------------------|--------|
| ①片足立ち:各 1 分 | バランス運動 |
| ②かかとを上げる:10 回 | 筋トレ |
| ③膝上げ:交互に 10 回 | 筋トレ |
| ④腕立て伏せ:10 回 | 筋トレ |
| ⑤後ろ上げ:交互に 10 回 | 筋トレ |
| ⑥スクワット:10 回 | 筋トレ |
| ⑦段差ストレッチ:交互に 10 回 | 柔軟 |

運動効果

- ①バランス向上で転倒予防
- ②こむら返りの改善
- ③つまずき防止や内臓脂肪の分解
- ④腕の骨や体幹筋の強化
- ⑤猫背の改善やヒップアップ
- ⑥太ももとお尻の筋力強化
- ⑦ふくらはぎや足の付け根の柔軟

注意事項 ※息を吐きながら動作すると、血圧が上がりにくい

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ①徐々に手を離す時間を延ばす | ②かかとを上げる(背伸びする) |
| ③膝を高く真上に上げる | ④肩から踵までを一直線にする |
| ⑤後方に注意する | ⑥難しい人は椅子から立つ方法で行う |
| ⑦息を吐きながらお臍を上に向けると柔軟性が高まる | |

※血糖値が 100mg/dl 未満の場合は運動しないように！(低血糖を招く恐れがあるため)