

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

♪♪♪
ウォーキングに
出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立った ついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

体側伸ばし

壁押し

参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココろほぐし」岩手医科大心のケアチーム・野田村2011