

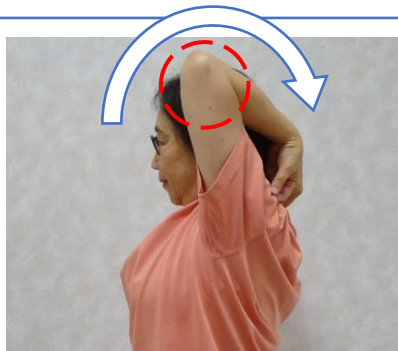
毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は認知症予防体操をご紹介します

第16回 ①

肩のストレッチ



【効果】

肩こりが良くなる。姿勢が良くなる。

【注意】

肩を回そうと思わず、肘を回しましょう。

深呼吸をしながら回しましょう。

【やり方】

- ① 両手を肩にあてます。
- ② 肘で大きな円を描くように、ゆっくり大きく回しましょう。
- ③ 反対回しも、同じように行いましょう。

第16回 ②

首のストレッチ



【やり方】

- ① 息を吐きながら首を右側に倒します。
- ② ゆっくり深呼吸しながら 20 秒～30 秒維持します。
- ③ 息を吸いながらゆっくり首を戻します。
- ④ 反対側も行いましょう。

【効果】

肩こりが楽になる。姿勢がよくなる。

【注意】

軽く顎を引きましょう。しっかり倒したい場合は側頭部に軽く手を乗せましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）