

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は動脈硬化予防体操をご紹介します

第22回 ①

動脈硬化予防体操（背筋を伸ばしましょう）



【やり方】

- ① 両手を組み、手のひらを上に向けてゆっくり上げます。(A)
- ② 深呼吸を繰り返しながら 20～30 秒維持します。
- ③ 息を吐きながらゆっくりもどします。

* 1日に何度でも大丈夫です。

思い出した時に行ってみましょう。

第22回 ②

動脈硬化予防体操（体の横を伸ばしましょう）



【やり方】

- ① 両手を組み、手のひらを上に向けてゆっくり上げます。(A)
- ② 息を吐きながら右側へ体を倒しましょう。(B)
- ③ 深呼吸を繰り返しながら 20～30 秒維持します。
- ④ 息を吐きながら体を起こし、ゆっくりと腕を下ろしましょう。
- ⑤ 左側も同じように行います。(C)



【効果】背筋が伸び、姿勢が良くなります。

腰が楽になります。

【注意】肩や腕が痛い方は、痛みを感じないところまで上げてみましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）