

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をご紹介します

第25回 ①

足を左右に振ってみましょう



【やり方】

- ① 足を腰幅くらいに開いて床に座ります。
- ② 両足先を右に倒します。
- ③ 両足先を左に倒します。
- ④ ②と③を交互に20回くらい行ってみましょう。

第25回 ②

足を左右に振ってみましょう



【やり方】

- ① 足を腰幅くらいに開いて床に座ります。
- ② 両足のつま先が内側を向くように
(内またになるように) 倒します。
- ③ 両足のつま先が外側を向くように
(外またになるように) 倒します。
- ④ ②と③を交互に20回くらい行ってみましょう。

第25回①②について

【効果】血流がよくなる。

むくみが解消する。

足が軽く感じられるようになり、動かしやすくなる。

【注意】つま先からではなく、太ももの付け根から動かすように意識しましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）