毎日実践！
フレイル予防！

健康長寿体操のご紹介

今月は動脈硬化予防の体操をご紹介します

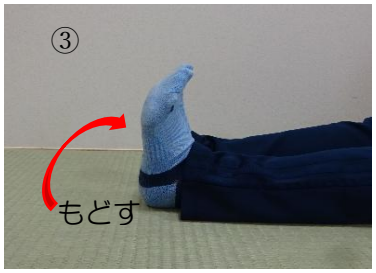
第29回　①　足首を伸ばしましょう



足を腰幅くらいに開いて座ります。



息を吐きながら両足のつま先を３秒伸ばしましょう。

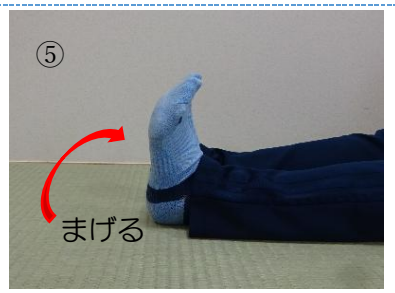


息を吸いながらゆっくりつま先を戻しましょう。

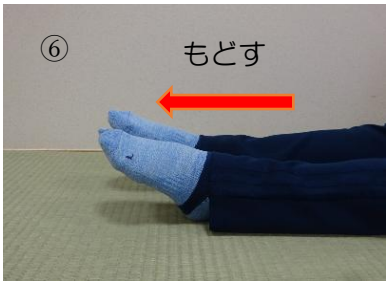
第29回　②　足首を曲げましょう



足を腰幅くらいに開いて座ります。



息を吐きながら両足のつま先を自分のほうへ３秒維持しましょう。



息を吸いながらゆっくりつま先を戻しましょう。

【効　果】

血流がよくなる。
むくみが解消する。
足がつりにくくなる。
足が軽く感じられるようになり、動かしやすくなる。

【注　意　点】

・足がつりそうな時はつま先の伸ばし方を加減しましょう。
※夏場の運動不足時、散歩などの運動前におすすめです。
自宅で行う場合はテレビを見ながら実施してみましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）