

シニア、さくっと運動 (岩出げんき体操簡易版)

それぞれの体操は、1日3セットまで。しんどくなったら、回数を減らしましょう。
1日に1セットでも2セットでもいいのでやるのが大切です。

※次のような症状がある時は運動を控えましょう

- ・ 動悸、息切れ、めまいがある
- ・ 胸やお腹が痛い
- ・ 血圧がいつもより高い
- ・ 熱が37度以上ある
- ・ 医師から運動制限の指示がある

しっかり水分補給



運動に自信がある方

運動に自信がない方

※バランスに不安がある方は椅子を使いましょう

★背伸び体操(かかと上げ) <1セット16回>



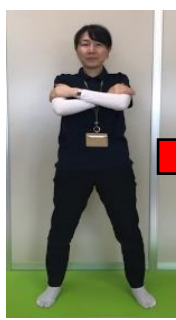
かかとをつけます

ふくらはぎの筋肉を鍛えています

足は肩幅に開きます

★スクワット <1セット8回>

足を肩幅に開き、腕を胸の前でクロスして4秒かけて座り、4秒かけて立ちましょう



※右の写真は椅子を使っています

お尻とふとももを鍛えています



★ウォーキング(足踏み) <1分>



腕とふとももを大きく上げてリズムカルに行いましょう



右に足を踏み出し左足を揃え、その時に手をたたく。左も同様にし、リズムカルに行いましょう

