

虚弱体質の改善に

アンチフレイル体操

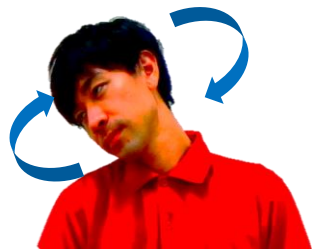
準備運動

1 深呼吸

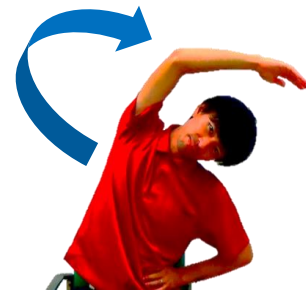


ゆっくりと8カウント。
左右2回ずつ行います

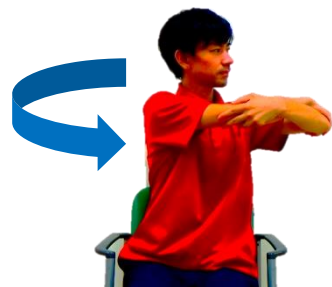
2 首を回す



3 身体を横に倒す



4 身体をひねる



5 足踏み



6 深呼吸



持久力運動

長い距離と時間を歩ける心肺機能を養う運動です。動脈硬化の予防にも有効です。

1 足踏み



足踏み→パンチ→ステップ→踵上げ
の4種類をそれぞれ8回、4セット行います

2 パンチ



4 かかと上げ



3 ステップ



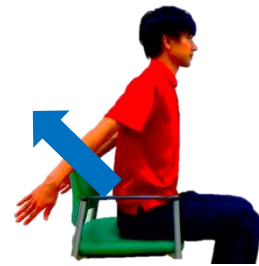
筋力運動

良い姿勢としっかりと歩ける筋力を養う運動です

1 前への腕上げ



2 後ろへの腕上げ



3 握力



4 つまさき上げ



5 膝伸ばし



6 たちあがり



7 かかと上げ



各運動8カウントずつ行います

整理運動

柔軟体操を兼ねた整理体操です。心と体を落ち着けて終了です

1 手のストレッチ



2 後ろ手で胸を張る



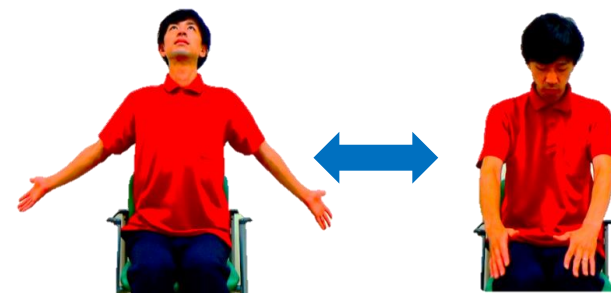
3 お尻のストレッチ



4 もも裏のストレッチ



5 深呼吸



各運動16カウントずつ行います

注意点

- 体調が悪い際は運動は控えましょう
- 運動前後には水分を補給しましょう
- 血圧の上昇を抑えるために声に出してカウントを数えましょう。
- 「やや大変」程度に自己調整しましょう