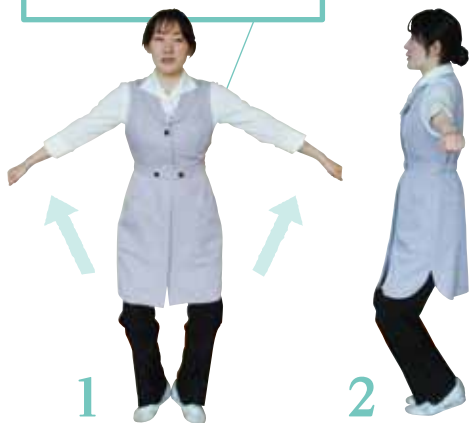


運動その1

腕を振って 脚を曲げ伸ばす

腕と脚を刺激することで、
体全身の血液の流れをよく
します。



運動その2

腕をあげて胸をそらす

猫背になりがちな姿勢を正し、
呼吸機能も促進します。

腕を広げるときは
かかとを上げたまま
にしましょう。



NG!

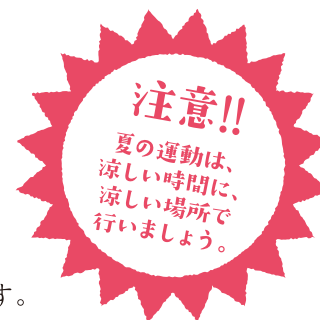
手を斜めに組むとき
は、前のめりになら
ないようにご用心。



暑さに備えた体づくり

朝一番のラジオ体操で今日も元気!

夏の朝の風物詩といえば、
ご近所の公園から元気よく聞こえてくるラジオ体操のリズムですよ。
最近このラジオ体操が改めて注目をあびています。
とてもカンタンにできるのに、実は全身に偏りなく
どの部分にもアプローチしてくれる運動がズラリ。
激しい運動も少ないので、ご年配の方でも毎日続けられます。
今回は、さらに効果を高めるために、正しく体操するためのコツをご紹介します。



運動その3 体を前後に 曲げる

腰のまわりの柔軟性
を高める運動は、腰痛
予防にもなります。

NG!

上体に力が入る
と頭があがって
しまうことも。

両手を腰に添え
て前に押し出すよ
うにしましょう。

視線までしっかり
後ろに向けま
しょう。



前にかがむときは、
上体に力を入れ過
ぎないように。しっ
かり呼吸もしま
しょう。

