

身体を動かせば、頭も動く！一人でできる運動

★スクワット 下半身の筋肉を鍛える



- ①両足を肩幅くらいに広げて立つ。
 - ②「1、2、3、4」と数えながらゆっくりと椅子に座る。
 - ③「5、6、7、8」と数えながらゆっくりと立ち上がる。
- 動作がきついときは、机や椅子に手をそえておこなってください。

★ひざ伸ばし 大腿四頭筋を鍛える



- ①背筋を伸ばし、椅子に座る。
- ②両手で椅子の側面を軽く持つ。
- ③両足を肩幅くらいに開く。
- ④「1、2、3、4」と数えながらゆっくりと足が床と並行になるように上げる。
- ⑤「5、6、7、8」と数えながらゆっくりと足を床に降ろす。

★ラジオ体操やテレビ体操をやってみる



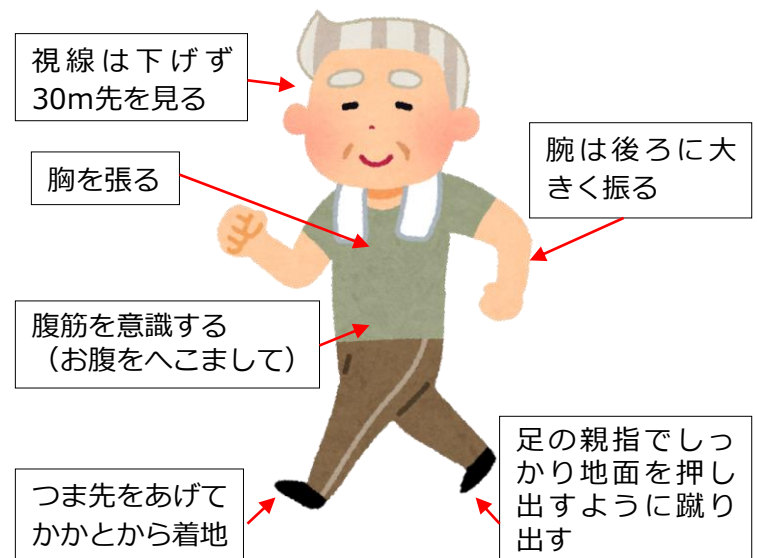
ラジオ体操・テレビ体操の時間

NHK		時間	曜日
ラジオ体操	ラジオ第1	6:30～	毎日
	ラジオ第2	8:40～ 12:00～ 15:00～	月～土
テレビ	Eテレ テレビ体操	6:25～	毎日
	総合テレビ みんなの体操	9:55～	月～金
	総合テレビ テレビ体操	14:55～	月～金

詳しくは、テレビ欄やラジオ欄でご確認ください。

★達人ウォーキング

ゆったり散歩もいいですが、できる人は歩き方を意識すると運動効果が高まります。



朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251

何でも早めに対応、今日も明日もこれからも元気よく過ごしましょう！

65歳以上のみなさん、ご本人でも家族でも不安なことがあればお気軽にご相談ください。