

筋肉をつける運動

<<注意点>>

- ①呼吸を止めずに行いましょう。
- ②使っている筋肉を意識しましょう。
- ③正しいフォームを覚えましょう。
- ④疲れている時は無理せず休みましょう。
- ⑤朝昼晩10回ずつ、
1日合計30回行いましょう。



出典:株式会社フォスタ

《手足グーパー》 ギュッと握って パッと大きく開く！



- ①握力が強くなる
- ②認知症予防

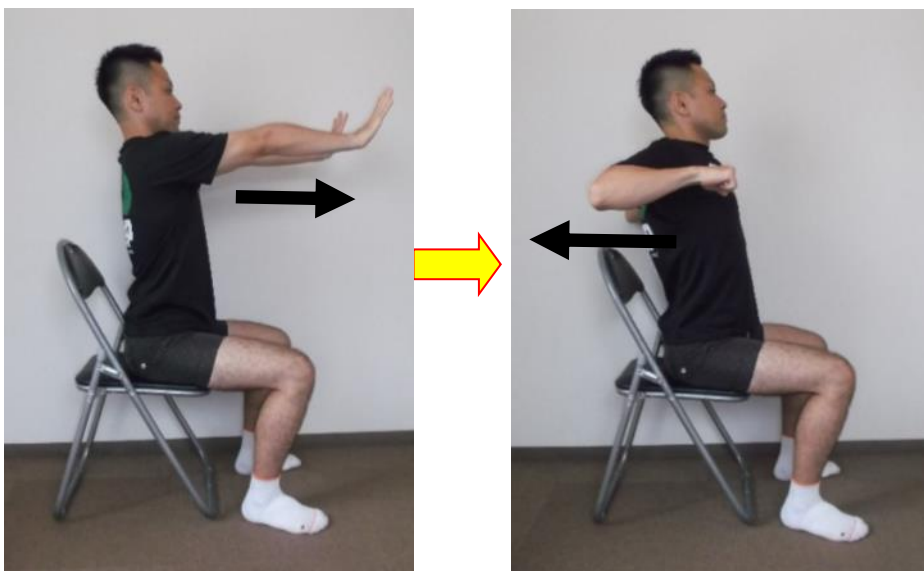
《胸・腕》

両手を胸の前でぴったりくっつけて、押し合うように力を入れます。



《背中》

両手を前に伸ばし、胸をはりながら
ひじを後ろに引きます。



《お腹まわり》

体をひねり、ひじを反対側のひざに合わせ
るようにします。



《すね》

両足をぴったりくっつけてつま先を上げます

