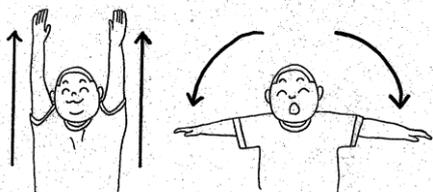


* - * - * - * - * “いきいき百歳体操”の方法 * - * - * - * - *

1. 準備体操

①深呼吸



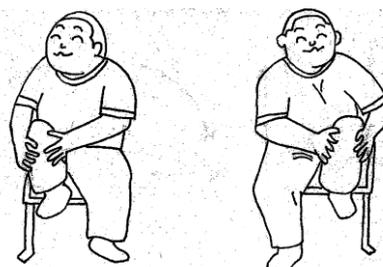
②肩と脇腹を伸ばす運動



③足踏み

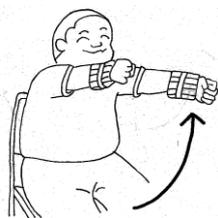


④股関節の運動

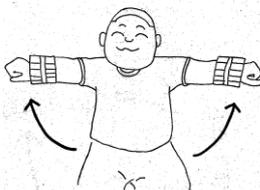


2. 筋力運動

①腕を前に上げる運動



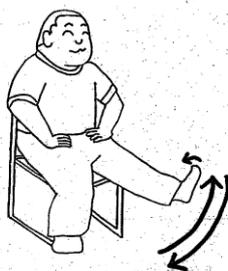
②腕を横に上げる運動



③椅子からの立ち上がり



④膝を伸ばす運動

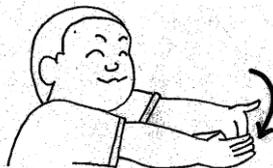


⑤足の横上げ運動



3. 整理体操

①手首・腕のストレッチ



②太もも裏のストレッチ

椅子に浅く腰掛け、足を斜め前にのばす両腕を重ねた腕を伸ばした足の親指めがけて体を前にたおす。

③首の運動



おわり