

運動習慣を身につけて、健康長寿をめざしましょう！

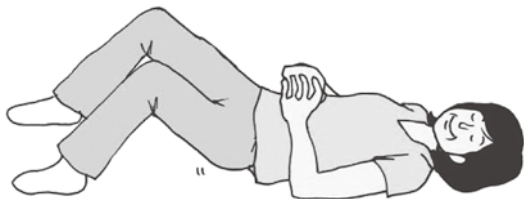
## はつらつ体操

# 横になつてある体操

最近、身体を動かすことがおっくうになっていませんか？ 健康な方でも、心身の機能を積極的に使わないと、筋力や心肺機能が低下してしまいます。運動習慣を身につけ、健康長寿を目指しましょう！

※ 痛くない範囲で、自分でできるところまでおこないましょう。息を止めないように気をつけましょう。

## おしり上げ体操



- ①あおむけにねて、両ひざを曲げます。
  - ②あしを少し開きます。
  - ③おしりを3cmくらい上げて、10数えます。
- 2～3くり返します。

おしりの筋肉が強くなり、歩いたり、立ったりする姿勢が楽になります。

### 簡単にできる人は！

- ★両あしをそろえてみましょう！
- ★おしりをもう少し高く上げてみましょう！



## 腰ひねり体操



- ①あおむけにねて、両ひざを曲げます。
  - ②できるだけ背中を床につけたまま、両ひざをたおして、10秒数えます。
  - ③反対も同じように行います。
- 2～3くり返します。

体をひねることが、らくになり、生活の中の動作がしやすくなります！

### 簡単にできる人は！

- ★顔を、ひざと反対に向けてみましょう！

問合せ先 行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎ 0299-55-0114