



久喜市はつらつ体操



健康・スポーツ都市 久喜

毎日体を動かし、健やかで幸せな生活を続けましょう！

1/ ストレッチ 5分

ポイント ①決して無理せず、②気持ちの良いところまで、③息を吐きながら、④はずみをつけず、⑤伸ばすところを十分に意識して、⑥10~20秒行いましょう。
効果 固まった筋肉を伸ばし、血液循環のよい、快適で動きやすい体になります。



2/ 関節回しと屈伸体操 3分

ポイント 痛みのある動きはしないように注意しましょう。
効果 関節の動きが良くなり、痛みを予防します。



3/ 体ゆるめ体操 3分

ポイント 無駄な力を抜いて、リラックスして行いましょう。
効果 全身をほぐし、体を温めます。



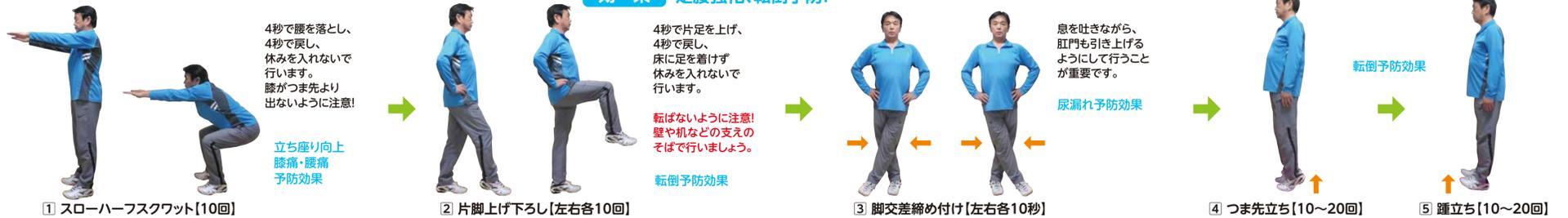
4/ 散歩【ウォーキング】(毎日20~60分程度)

ポイント ①決して無理はしないで、②水分を十分にとり、③楽しんで歩きましょう。
効果 足腰強化!



5/ 筋カトレーニング(週3~5日) 5分

ポイント 決して無理はせず、転ばないように注意して行いましょう。
効果 足腰強化、転倒予防!



6/ フットケアマッサージ 5分

ポイント 足をほぐすことは重要です。内臓にもつながっていますので愛情込めて手入れしましょう。
効果 歩行力、バランス向上、冷え・むくみ、不眠改善、足がつかなくなる効果も期待できます。



7/ リラクゼーションストレッチ 5分~10分

ポイント ①決して無理せず、②気持ちの良いところまで、③息を吐きながら、④はずみをつけず、⑤伸ばすところを十分に意識して、⑥10~20秒行いましょう。
効果 腰痛解消、疲労回復、リラックス・リフレッシュ、不眠解消!



8/ 口腔衛生体操(唾液分泌促進・誤嚥予防) 3分

続けて5回~10回、毎日行いましょう。

