

# 体操をしましょう

## ①深呼吸

息を吸う息を吐く3回、繰り返します。

ゆっくりやるのがポイント!  
体操の後にも深呼吸してください。



## ②肩の上げ下げ

肩をギューと言いながら持ち上げます。下ろすときはストンと言います。10回連続してやるのがポイント!



## ③肩回し

絵のように手の先を肩につけてます。

肘から後ろに回します。肩甲骨が動くを確かめながら回します。続いて、肘から前に回します。同様に肩甲骨が動きます。後ろ、前と10回まわすのがポイント!痛みが出た時は中止してください。



## ④手を振り、手を突き出す。

左の絵は手をフラフラと振ります。5秒間振ったら、右の絵のようにパッ!と言いながら、手のひらを突き出します。5回連続してやるのがポイント!



## ⑤イス体操

左の絵は、左右の足のつま先を上げ下げします。かかとをしっかり地につけながら、1秒に1回上げ下げします。10回連続してやるのがポイント。でも、痛みを感じたら中止してください。

右の絵は、足の筋力を保つ体操です。片方ずつやります。右の足を水平にし5秒間保ちます。次は左の足をやります。慣れてきたら徐々に回数を増やしたり、秒数を増やすのも効果目が出ます。でもできる範囲でやるのがポイント!



## 食事のポイント

バランスの取れた食事をしていますか。忙しいと、つい簡単に済ませてしまうのでは?実は健康を保つ基礎は食事です。肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油料理などの内、1日の食事で10種類とすることは難しいかもしれませんが、7種類取れば合格と言われています。ふだんの食事に何かつけ足しましょう。