

おうちでできる 健康生活を送るためのコツ

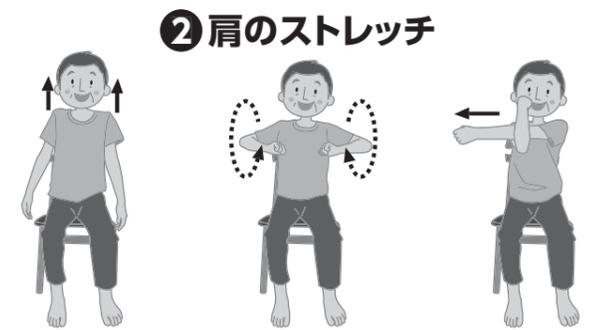
これからも健康で活動的な生活を送れるように、ご自宅で気軽に取り組めるトレーニングをご紹介します。無理のない程度に続けて取り組みましょう。

運動

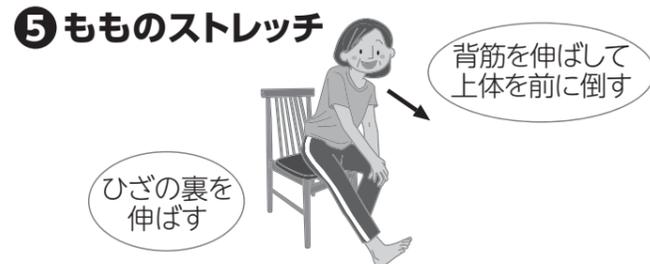
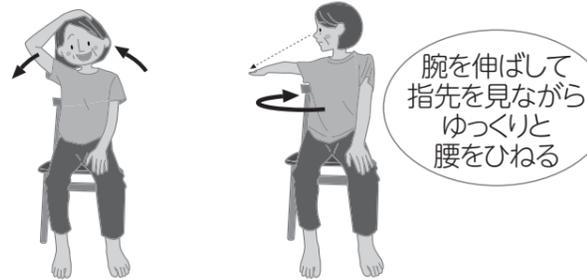
■ ストレッチ

筋力と関節の柔軟性を保てます

運動の目安 1ポーズ 10～15秒×2セット



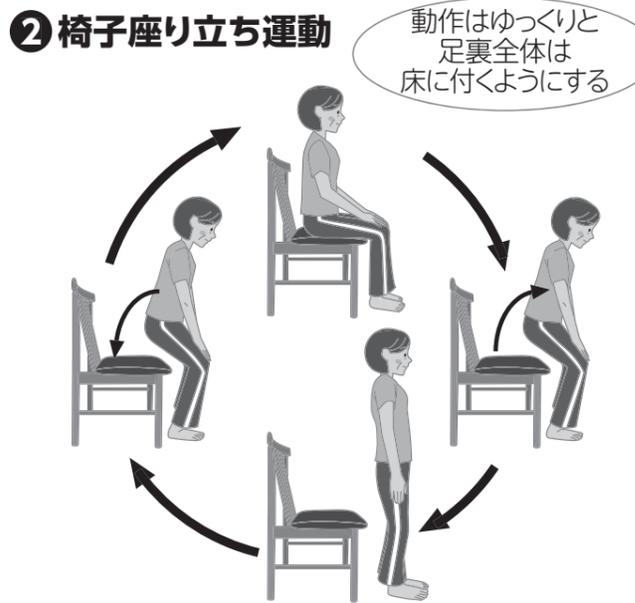
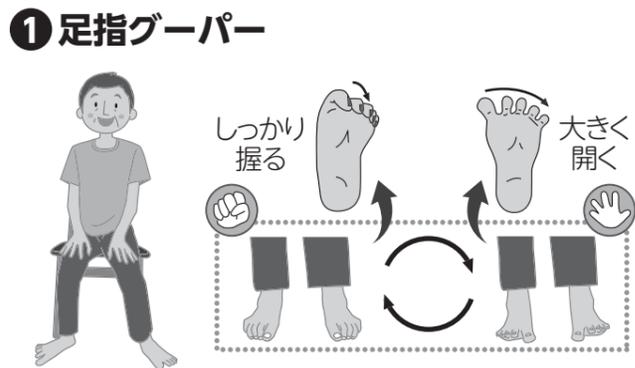
③ 首のストレッチ ④ 腰のストレッチ



■ バランス

転倒予防になります

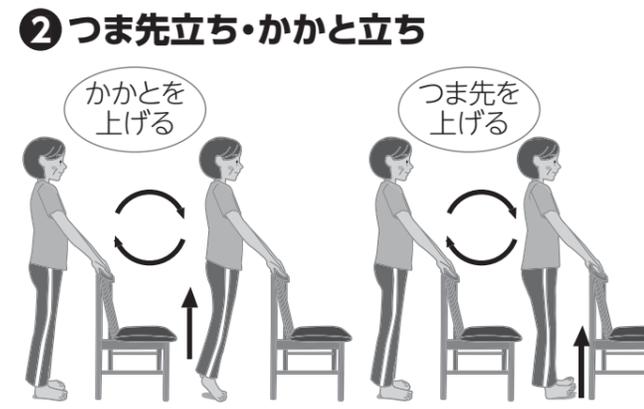
運動の目安 1つの運動で 10～15回×1～2セット



■ 筋力向上

日常生活動作がスムーズになります

運動の目安 1つの運動で 10～15回×1～2セット



口の健康

■ 口腔体操

だ液がよく出るようになり、飲み込みがしやすくなります

体操の目安 1つの体操で 3回 × 食事の前

