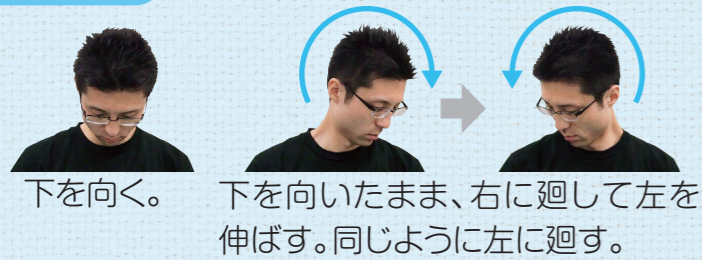


# PROGRAM 1 楽しく体力向上プログラム

ウォーキングのように運動を続けて行くと、血液循環が良くなり、悪玉コレステロールや体脂肪が減って、糖尿病の予防や改善、循環器や呼吸器の働きが良くなる効果があることがわかっています。こまめに水分をとりながら、運動しましょう！

## ストレッチング

### くび



下を向く。下を向いたまま、右に廻して左を伸ばす。同じように左に廻す。

### むね



肘を直角に曲げ、両手を前から真横まで回す。

### 背中

体の前で手を組み、おへそをのぞきこみます。背中を丸くしましょう。



### ふともも

体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんで行きます。



### ふくらはぎ

後ろの足のかかとが床から離れないように、背筋を伸ばしたまま、体重を前に移動させます。



## ストレッチのポイント

- ゆったりとした気持ちで
- 呼吸を止めないで
- ゆっくり伸ばす
- 伸ばす時間は8秒
- 筋肉が伸びているという感覚が大切



## 足踏み体操

目標 1日、続けて10分(2曲分程度)の運動

お勧めSONGランキング

- 1 蒲田行進曲
- 2 三味線ブギウギ
- 3 桑港のチャイナタウン

好きな曲のリズムに合わせて体操しましょう。



## ウォーキングのすすめ

「歩くこと」は生活の基本です。身体にも脳にもウォーキングは効果的です。じんわり汗をかく程度のウォーキングを習慣にしてみませんか。

