

岩国はつらつ体操 (DVDバージョン)

転倒を予防し、筋力・柔軟性やバランスを高めるための体操です。

☆注意点

- ① 体調に合わせて少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- ② 呼吸を止めず「1.2.3.4.5.6.7.8」とゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ③ 動かしている筋肉を意識し「筋肉が伸びている」「筋肉に力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

立って行う体操

座って行う体操

7 体幹の運動

(1)体を前後に倒す

前から
8秒×3回

身体の柔軟性を高め、姿勢を安定させる。



椅子に座って
「立って行なう体操」と
同じ様に行う

