

# 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。

### 床の上で行う体操

#### 8 足首の運動

##### (1) 足首を回す

左足から  
8秒×2方向  
×左右

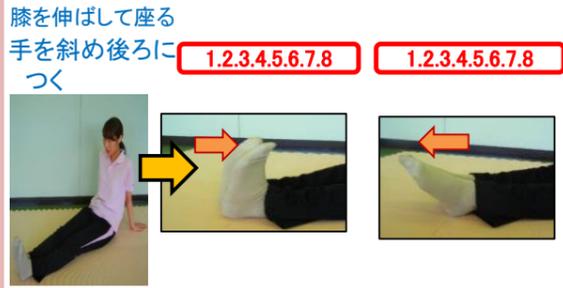
足関節の柔軟性を改善し、躓きにくくする。



##### (2) 足首を上・下に向ける

上から  
8秒×2方向  
×3回

⇒伸びている筋肉を意識しましょう。



### 座って行う体操

椅子に座って  
「床の上で行なう体操」と  
同じ様に行う

