

プラステン 自宅でもできる+10運動

柔軟性を高める運動 ストレッチ

ポイント：足の指や足首も忘れず反動をつけずじんわりとのぼしましょう。



筋力を高める運動 ラジオ体操やスクワット、たっちゃん体操

ポイント：呼吸を止めず、どこの筋肉に効いているかを意識して行いましょう。



(厚生労働省ホームページより引用)

持久力を高める運動 ウォーキングやサイクリング（※人混みは避ける）

ポイント：腕をふり、少し息が弾む程度の強さで行いましょう。慣れてきたら、大股歩きや早歩き、後ろ歩きなど歩き方を変えてみましょう。緩やかな坂道や階段など、無理のない範囲で使用する筋肉に変化を持たせましょう。