

# ながら体操ルール



**痛みの無い範囲で**



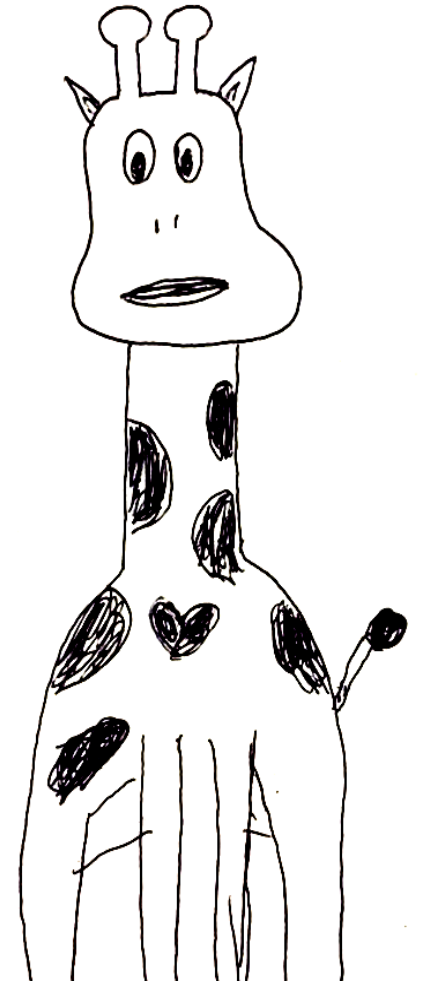
**1週間に5回以上を目標に**



**笑顔で、ぼちぼちやってみよう**



**効果が有ったら、友達にも勧めよう。**

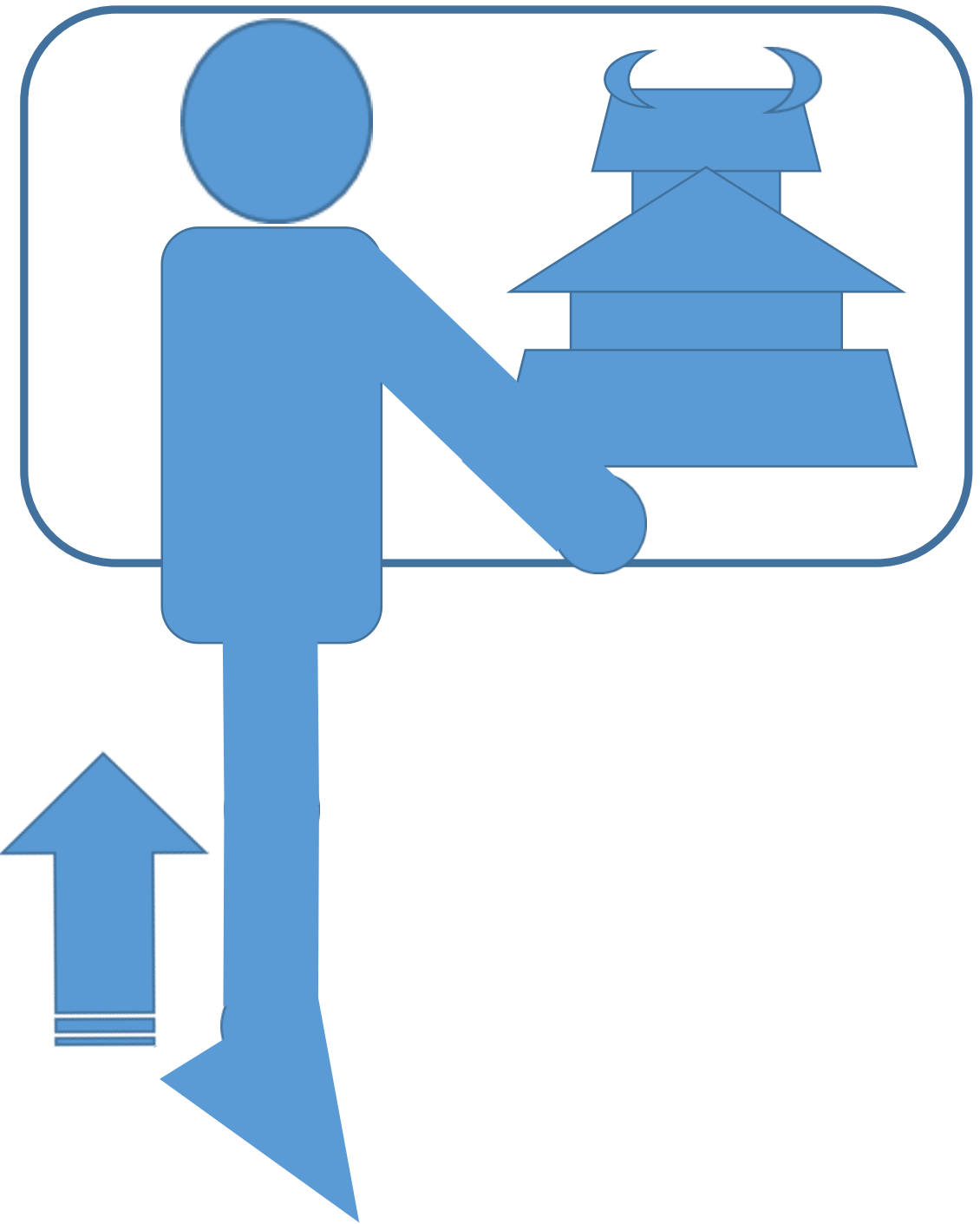


**歯を磨き**  
**足を上げれば、**  
**アラ、元気。**



洗面台などを持って、  
足を広げるように、横へ上げます。  
ゆっくり上げ下ろし。  
10回×2セット  
慣れてくれば、足を浮かせたまま、  
上げ下ろししてみよう。

城を見て  
かかとを上げれば、  
福が来る。



窓枠などを持って、かかとを上げます。  
ゆっくり上げ下ろし。

15回×2セット

自信のある人は、片足でやってみよう。

グルグルやう、  
足首まわすべし、  
ティータイム。



椅子に座って行います、  
かかとを浮かせて、  
つま先をグルグル回します。  
10回まわして、逆回転も10回×2セット

グルグルや、  
足首まわやうへ、  
ビアタイム。



アルコールを飲みながらの運動は、  
血圧の急激な変動や、  
酩酊による転倒リスクが高いため、  
やめましょう。