

# 健康寿命体操

監修：健康運動指導士

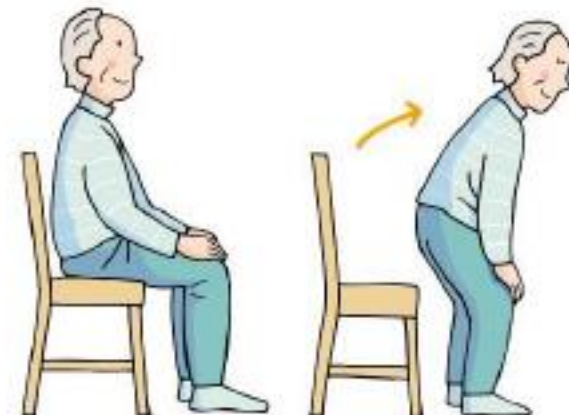
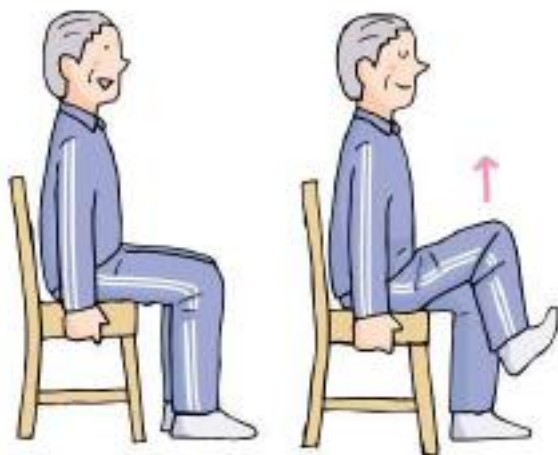
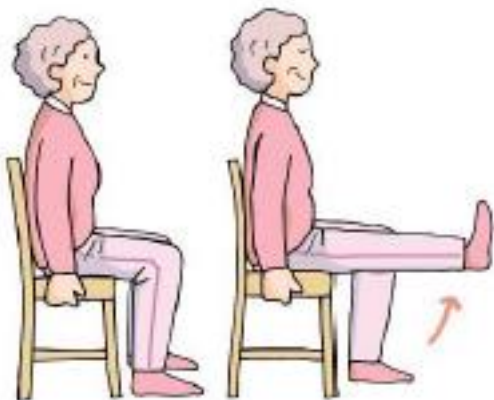
松元義人



①かかと上げ  
10～20回 週2～3回

②ひざ上げ  
左右10回 週2～3回

③ひざの曲げ伸ばし  
10～20回 週2～3回



④ひざ伸ばし  
左右10秒保持5回 週2～3回

⑤ひざ上げ  
左右5秒保持 5回 週2～3回

⑥お尻浮かし  
5秒保持10回 週2～3回

# 健康寿命体操

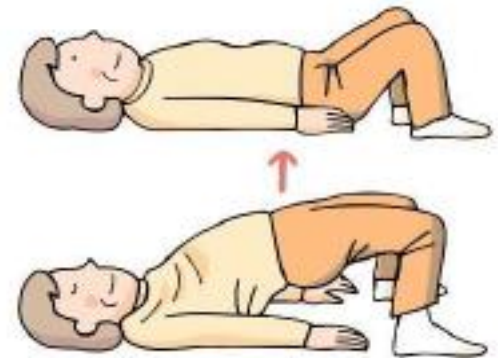
監修：健康運動指導士 松元義人



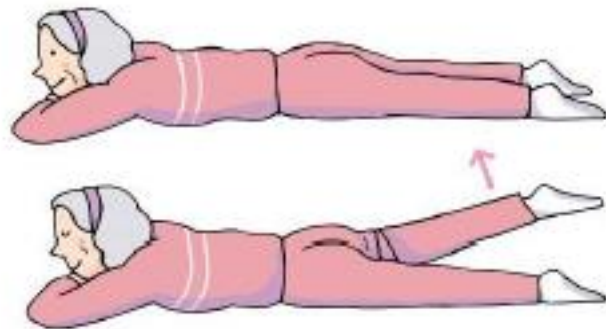
⑦腰のストレッチⅠ  
20秒～30秒保持、左右5回  
週2～3回



⑧腰のストレッチⅡ  
20秒～30秒保持、左右5回  
週2～3回



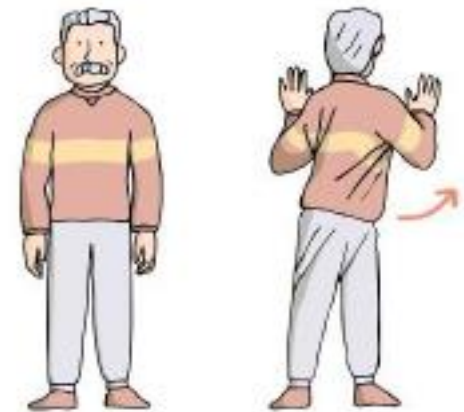
⑨腰と太ももの強化  
10秒保持、5回 週2～3回



⑩腰・背部の強化  
10秒保持左右10回 週2～3回



⑪腹部の強化  
5秒保持 10回 週2～3回



⑫腰・背部のストレッチ  
左右10秒保持 週2～3回