

運動

音楽に合わせて
体を動かして
みよう。



日常生活に取り入れる定番メニュー

● 《エコノミークラス症候群予防》

① 【天使の羽根モシカメ運動】 +カーフレイズ

肩甲骨を動かす運動で、肩の動きを滑らかにし、肩こり解消効果も期待できます。足首の運動を同時に行う事で、ふくらはぎのトレーニングにもなり、血行促進、むくみ解消にもつながります。

● 足の動き



上半身の動作中、リズムよく床をたたいてください。

● 上半身の動き

肩甲骨を寄せるように動かしましょう。



もしもし
イチニ

かめよ
サンシ

かめさん
ゴウロク

よ
シチハチ



せかいの
ニイニ

うちで
サンシ

おまえ
ゴウロク

ほど
シチハチ

これを繰り返しましょう！

あゆみの のろい ものはない どうして そんなに のろいのか

健康サポート北海道 柳沼浩