

すきま時間に運動しよう

腰のストレッチ

図5

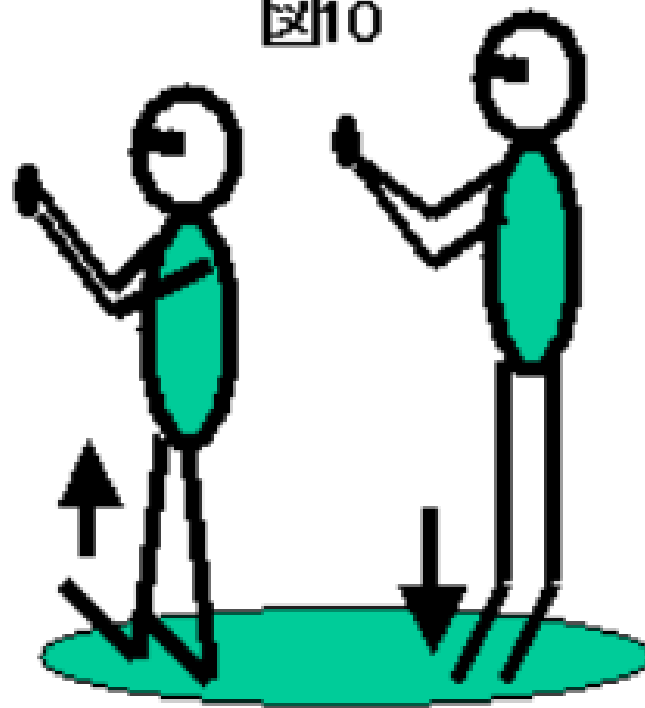


上体をゆっくり前に倒す。
両手を上げながら上体を後ろにそらす。

足関節の背屈と底屈運動

図9

図10



壁に向かって立ち、かかとを付けた
状態で足裏全体を床から持ち上げる。
元に戻した後、つま先を付けた状態で
かかとを持ち上げる。

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

足関節の運動は、
座りながらでもOKだよ

