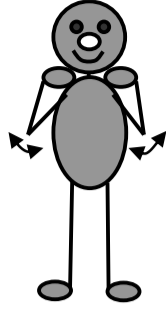
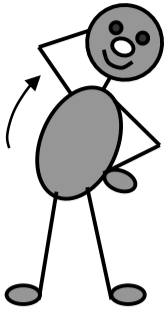
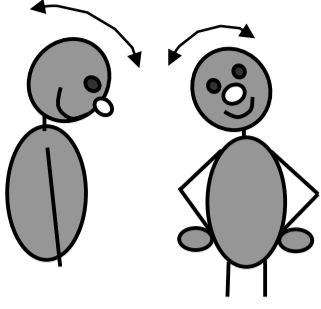
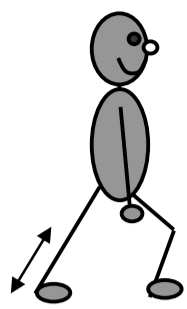
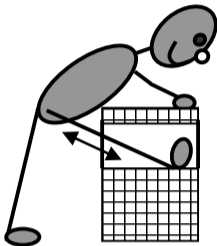
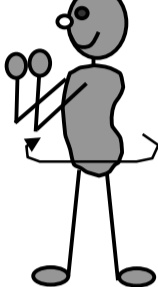
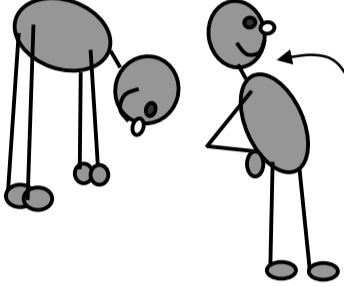
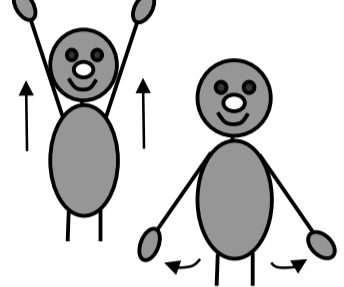


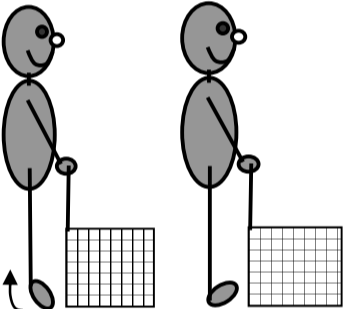
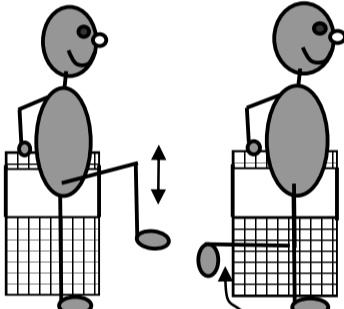
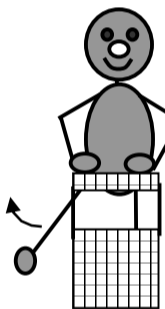
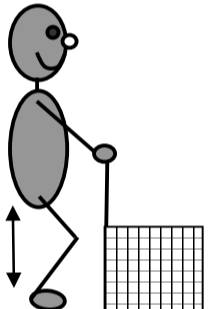
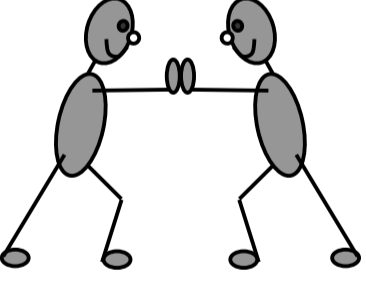
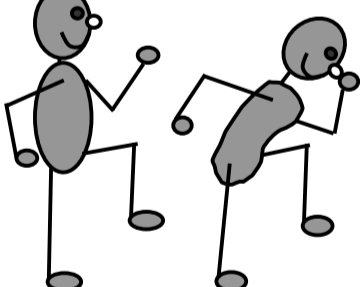
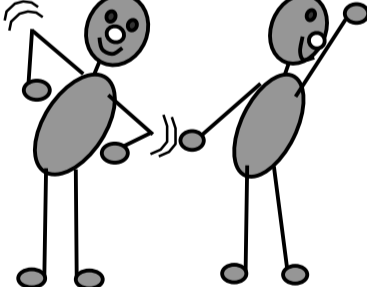
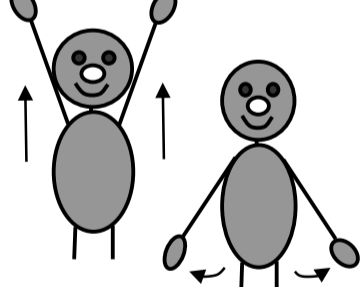
# 元気おとせん！体操

～立っておこなう場合～

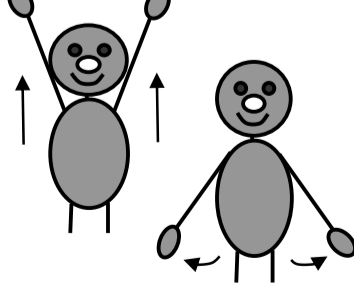
**ストレッチ**

<p><b>1. 胸を広げる</b></p>  <p>[広げる]と[閉じる]を交互に4セット</p>	<p><b>2. わき腹を伸ばす</b></p>  <p>右わき腹4セット 左わき腹4セット</p>	<p><b>3. 首の運動</b></p>  <p>前後交互に4セット 左右交互に4セット</p>	<p><b>4. アキレス腱を伸ばす</b></p>  <p>右足4セット 左足4セット</p>
<p><b>5. ももの後ろを伸ばす</b></p>  <p>※ 転倒注意 右足4セット 左足4セット</p>	<p><b>6. 上体をひねる</b></p>  <p>左右交互に8セット</p>	<p><b>7. 上体を前後に倒す</b></p>  <p>前後交互に8セット</p>	<p><b>8. 深呼吸</b></p>  <p>4セット</p>

**筋力づくり**

<p><b>1. 足首の運動</b></p>  <p>[かかと上げ]と[つま先上げ]を交互に8セット</p>	<p><b>2. 足を上げる</b></p>  <p>[足上げ・膝曲げ]を左右交互に8セット</p>	<p><b>3. 足を外に開く</b></p>  <p>左右交互に8セット</p>	<p><b>4. 膝の曲げ伸ばし</b></p>  <p>8セット</p>
<p><b>5. 壁押し</b></p>  <p>8セット</p>	<p><b>6. 足踏み</b></p>  <p>8セット</p>	<p><b>7. 上体ゆらし</b></p>  <p>[上体ゆらし・片手上げ]を左右交互に8セット</p>	<p><b>8. 深呼吸</b></p>  <p>4セット</p>

**ストレッチ**

<p><b>1. アキレス腱を伸ばす</b></p>  <p>右足4セット 左足4セット</p>	<p><b>2. 上体をひねる</b></p>  <p>左右交互に4セット</p>	<p><b>3. 深呼吸</b></p>  <p>4セット</p>
---	--	--

お疲れさまでした。  
運動のあとは、水分を  
しっかりととりましょう。

