

大切なのは筋力を鍛えること スクワットで無理なく貯筋

1日10回を目安に毎日続けましょう！



足指をやさしくストレッチ ~指先をやわらかくすることが足を鍛えます~



足指のあいだに反対の手の指をいれましょう。

手の指の付け根に足指の先をいれたら、やさしく足指を包み込みます。

肘を起点にやわらかく前後に動かしてみましょう。

力を入れすぎないようにやさしく動かすのがポイントです。

＼いつまでも／

自分の足で歩く体づくり

ひとえに“健康づくり”といっても、自分にはどういった運動が適しているのか、適度な運動が大事ということは分かっていても、なにをすればいいのか分からぬと思ったことはありませんか？そんなときはまず、体の土台である“足”的運動から始めてみましょう。第二の心臓といわれる足を見直し、安定させることで、健康維持や筋力アップ、転倒予防にも役立ちます。

フィットネスコーチ 助供 駿



グラニガーデン
福岡浄水で
エクササイズ教室や
転倒防止教室を
定期的に
開催しています

足は第二の心臓！まずは指先の運動から始めよう

基本の力タチできますか？



指を丸めて
グーの形



親指を立てて
チョキの形



指をぐっと開いて
パーの形

簡単な動きのようですが、毎日これを繰り返すだけでも大きく違います。

もっとしっかり動かしてみよう 应用編



足の裏をしっかり地面につけたまま、
親指だけをぐっとあげてみましょう。



今度は反対に、親指以外の指を
あげてみましょう。

足の裏が浮かないように気をつけて！交互に繰り返してみよう！