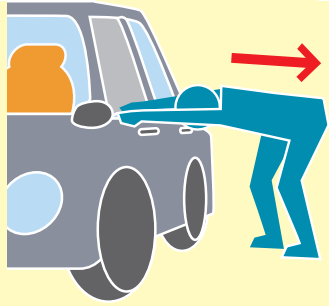


# スッキリ運転体操で健やかに！ 認知機能向上と座り過ぎ対策

① 背伸ばし



② 体側(左右)

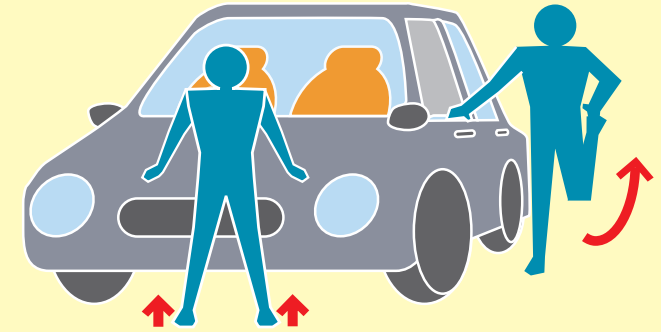


③ ふくらはぎ伸ばし(左右)

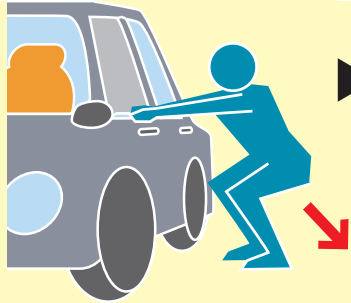


④ つま先上げ

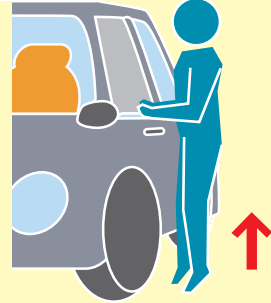
⑤ 腿の前伸ばし(左右)



⑥ スクワット



⑦ 踵上げ



⑧ 座位で足踏み



「あんたがたどこさ」の歌に合わせてその場マーチをします。「さ」の時だけ、右足ブレーキを踏みます。(つま先をしっかり引き寄せます)

⑨ 空中ハンドル



⑩ お尻上げ



⑪ ふくらはぎ膝押し(左右)



長時間座位による血液の循環悪化と認知機能低下予防のために

- ① 30分に1回は足を動かしマッサージを！
- ② 外に出て全身のリフレッシュ体操を！
- ③ こまめな水分補給を！

