

はつらつ！
元気へ一歩

日本柔道整復師会

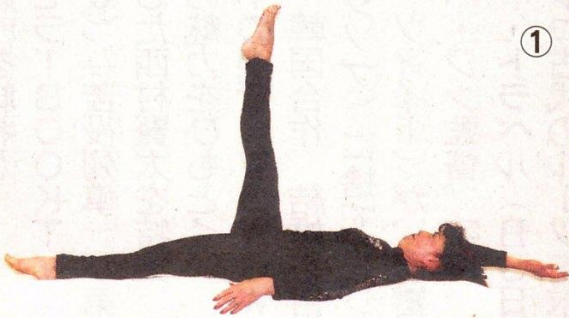
④7

階段を上ったり、少し走ったりして息切れしたことはありませんか。

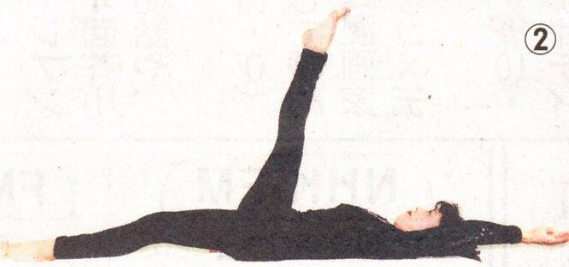
健康維持に大切な役割を果たしている心臓や肺の働きをよくするには、定期的な運動が必要であるといわれています。

心肺機能を高めるため、日常

①



②



・心肺機能を高めよう

生活の中で一般的に運動として行われるのは早歩きです。しかし、屋外でのウォーキングは天候にも影響されがちです。そこで、今回は床や畳の上におおむけに寝て行う運動を紹介します。

【方法】おおむけに寝ます。

①右手と左足を同時にできるだけ大きく振り上げ、元に戻します②左手と右足を同時にできるだけ大きく振り上げ、元に戻します。

①と②をリズムカ
ルに繰り返し、10回
くらいを目安に行い
ます。

自分の体力に合わせ
て無理をせず行い
ましょう。心臓や肺
に疾患のある方は、
専門医に相談してか
ら行ってください。

(文は日本柔道整
復師会会員の萩原俊
幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475
http://www.shadan-nissei.or.jp/