

熊坂区いきいき100歳体操熱中症対策

7月24日～8月28日迄お休みします。再開は9月4日～を予定していますが気温上昇が続くようでしたら延期する場合がありますのでその際は全員に連絡いたします。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

熱中症対策休暇

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

熱中症対策休暇

9月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

足腰を耐えましょう！

簡単だけど
効果は絶大！

左右1分ずつの

片足立ちを1日3回やること！

たった数分で、未来の自分の足腰を守ろう！

今日から
習慣にしよう♪

① たった1分で
1時間のウォーキングと同等！

たった1分の片足立ちで、
約1時間のウォーキングと
同じくらいの運動効果！



② 日本臨床整形外科学会も
推奨！

信頼できる専門学会も、
片足立ちを推奨しています！



日本臨床整形外科学会
Japan Clinical Orthopaedic Association



③ 下半身の筋力と
バランス能力がアップ！

筋力維持とバランス能力の向上が
同時に叶う！



どこでもできる！片足立ちのやり方

① 壁や手すりの近くに立つ



② 片足を軽く上げる



③ 左右1分ずつキープ



これを1日3回！

ポイント

- ✓ 姿勢をまっすぐに！
- ✓ お腹に軽く力を入れる
- ✓ 無理せず、
できる範囲でOK！



日常のすき間時間でOK！

家事の合間に！



テレビを見ながら！



ぬみがきしながら！



続けることで未来が変わる！

- ✓ 転びにくく、ケガをしにくい体に！
- ✓ 足腰が強くなり、歩く力がアップ！
- ✓ 100歳まで自分の足で歩ける毎日へ！



今日から
1分の習慣を
始めよう！

100歳まで自分の足で歩きたい人は

@yokokenkou をフォロー♡

フォローして、元気で楽しい未来を一緒に作りましょう！

