



無理なく体を軽くする健康体操、始めませんか？



転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

監修：元東京大学医学部附属病院特任教授
松平浩医学博士（現在TMBC院長）

<p>1. 手首足首回し</p> 	<p>2. 股関節回し</p> 	<p>3. 肩甲骨寄せ回し</p> 	<p>4. 手首のストレッチ</p> 	<p>5. 転倒予測ステップ</p> 	<p>6. 美ポジバランス</p> 	<p>7. 踏ん張りランジ</p> 	<p>8. 屈伸とハリ胸ハムストレッチ</p> 
<p>9. 骨太踵落とし</p> 	<p>10. これだけ体操</p> 	<p>11. 体側ストレッチ</p> 	<p>12. じっくりスロースクワット</p> 	<p>13. 胸を開いて深呼吸</p> 	<p>14. 足踏み</p> 	<p>15. 指差呼称</p> 	



いきいき健康
体操解説



いきいき健康
体操動画



※厚生労働省のHPでも教材として紹介されています。

みつだ健康・労務支援ラボ 所長 満田和弘（元佐賀労働基準監督署長）