

## ウォーキングにプラスして 軽い体操もしてみませんか



ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる[有酸素運動]の代表選手です。

さらに、有酸素運動の中でも、特別な施設や道具が不要で、いつでもどこでも誰でも気軽に行うことができます。

しかし、夏の暑い日・雨の日などは外で歩くのがむずかしいことも…



### そんなときは おうちで体操をしてみよう!

体を動かすことには以下のような効果があります。



筋力や血行の維持



認知機能の低下予防



転倒予防



気分転換

体操で体を整えれば、ウォーキングもラクに、そしてもっと楽しくなります。

体操の内容は以下のQRコードからご覧いただけます。👍  
歌ったり、音楽に合わせてたりしながら、体を動かしてみてください。  
無理のないペースで、日常生活にウォーキングや体操などの運動を取り入れていきましょう!

Let's  
Enjoy!



#### ① 歌って楽しい1分体操

曜日ごとに用意された介護予防体操です。  
短い時間で心身の健康度アップにつなげよう。



#### ② 楽しい音楽体操

生活習慣病の予防を目的にした体操です。  
普段運動をしない方にもおすすめです。



#### ③ 心も弾む音楽体操

ストレッチから始める体操です。  
ゆっくり動いて体をほぐしましょう。

