

岡谷市健康推進課

お家でできる運動 シルキーチャンネル撮影資料 ★バランストレーニング編

歯みがきしながらバランストレーニング！

片脚立ちをすると骨、もも、ふくらはぎに刺激がはいります



1日に左右各60秒×3セット
行ってみましょう！

- 必ず手すりや壁などにつかまって行いましょう。
- 使っている部分を意識しましょう。
- 痛みがある場合は中止しましょう。

片脚立ちレベル1



片脚立ちレベル2



片脚立ちレベル3



~30分に1回意識して立ちあがりましょう~



テレビCMの
合間に！

椅子から立ち
上がりよう！



ついでに伸びを
してバツチリ！



- 日本人は、世界で1番座っている時間が長いといわれています。座っている時間が長いと色々な病気になるリスクが高いそうです。30分に1回立ち上がり代謝や血流が低下しなないように心がけてみましょう！