



首筋や肩が こり固まっていませんか?

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう!

肩のストレッチをしよう!

10秒 やってみよう

肩を前に出さない

- ①ストレッチする側の腕を、前方に肩の高さまで上げ、反対側の腕で肘を挟むように持ちます。
- ②反対側の腕でストレッチする側の腕の肘を手前に引っ張ります(その際、肩が前に出ないように注意します。)

※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。



階段が つらくなっていませんか?

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう!

太ももの筋トレをしよう!

同時に押し合う

上にくる脚

下にくる脚

10秒 やってみよう

- ①イスに座り左右の脚を足首で交差し、お互いの脚を同時に押し合います。
- ②上下の脚を入れ替えて再度行います。

※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。



体の力をめいて、 リラックスしてませんか?

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう!

胸のストレッチをしよう!

10秒 やってみよう

腕を後ろに引っ張りながら上げる

座りながらでも

- ①手のひらを内側にしてからだの後ろで両手を組みます。
- ②左右の肩甲骨を寄せ、腕を後ろに引っ張りながら上げます。

※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう!

ダルさやコリの解消に、血流が良くなるしょうがや緑黄色野菜を食べよう!

豆腐とほうれん草のしょうが煮

ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう!

筋力アップには、たんぱく質の多い枝豆やさやいんげんを食べよう!

さやいんげんのマヨネーズ炒め

ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう!

緊張等で胃に負担がかかる人は、消化を助ける大根や胃の粘膜を保護するキャベツを食べよう!

大根とキャベツのミルカスープ