

健康体操 動画一覧

No.	タイトル	内容説明
1	<u>その場で足踏みトレーニング</u>	日常生活の中で一番行う「歩く」という動作、筋力が低下すると若いころのようにシャキシャキと歩けなくなります。今のうちに楽しく足のトレーニングを行っていきましょう。
2	<u>ランジ・スクワット</u>	最近、歩きやすくなっていませんか？その原因として、足が上がらなくなっている、こけそうになった時に、とっさに足がでないなどがあげられます。この動画を見て、ぜひ予防運動に取り組んでみましょう。
3	<u>バランストレーニング</u>	靴下を履くことや、自転車に乗るときなど、日常生活の中で何かと片足で立つことが多いです。今回は、楽しく脳トレを交えながらバランスの向上に向けた内容となっております。ぜひ、行ってみてください。
4	<u>転倒予防トレーニング</u>	「ふくらはぎ」や「すね」の筋力を鍛え、歩きにくい体づくりを行きましょう。最後は、懐かしの童謡に合わせて、脳トレも★
5	<u>リズムに合わせて「チェアエクササイズ」</u>	第1弾～第4弾までのトレーニングを懐かしのリズムに合わせて有酸素運動に挑戦してみよう！「365歩のマーチ」に合わせて今日も元気に過ごしましょう！！
6	<u>頭とカラダのリフレッシュ体操</u>	頭がスッキリしない時、身体が重だるいときにオススメです！！4つの動きを覚えて、繰り返し動いてみましょう。楽しく脳トレーニングをすることもできます！！
7	<u>ストレッチ</u> <u>～柔軟性を高めましょう～</u>	今回は、ストレッチをご紹介します。運動後やお風呂入りなど体が温まっているときに行うとより効果が高められます。運動できない雨の日など、何もやらないよりストレッチを行い、筋肉の柔軟性の維持・向上に努め、心身ともにリフレッシュしましょう！！
8	<u>機能改善 ~Part1~</u>	今回は、機能改善の第1弾 STAY HOMEで弱った筋力を身近な方法で回復していきましょう！！をテーマに、ウォーキング方法・速歩・腕のトレーニング方法をお伝えいたします！！
9	<u>機能改善 ~Part2~</u>	STAY HOMEの空いている時間を使って 自宅で体操を行いましょう！！！ 今回の機能改善では、ペットボトルを用いた手首のトレーニングと 姿勢チェックのポイントをお伝えいたします。日頃から意識する事が大切です。他の動画で紹介している体操も併せて行ってくださいね★
10		