

外出機会が減っている方々へ

貯金(筋肉貯金)を切り崩していませんか？



筋肉はお金と同じく財産です

□ ふくらはぎが細く
なってませんか？



指で囲めたら注意！



親指と人差し指で
輪っかをつくる

□ 体重は減っていませんか？

減っていたら

筋肉減少に注意！



筋肉への刺激(運動)は全身を活性化します

①脳が活性化 ②免疫力が上がる ③骨が強くなる



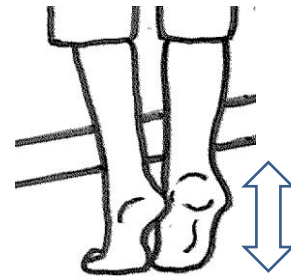
運動は普段の生活(家事など)でできます

洗濯しながら スクワット

背筋を伸ばして
腰を落とす

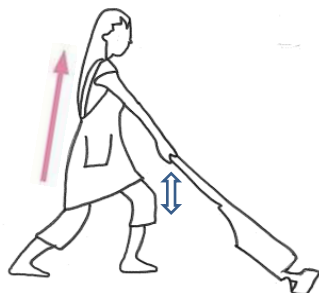


料理しながら かかと上げ



掃除しながら 膝ゆらし

背筋を伸ばして
膝を軽く曲げ伸ばし



テレビ見ながら ストレッチ

もも裏の筋を
伸ばしてます

