

# 競歩deエクササイズ

音が立たないので階下にも気をつかわずできる！

# 健

# 診

# だ

# よ

# り

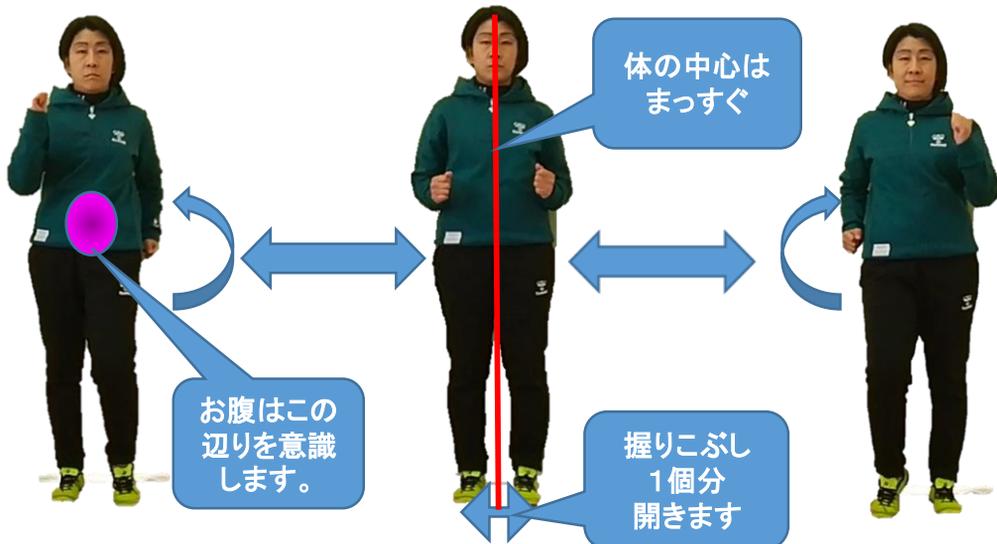
## Vo.5

健診センター  
マスコット  
キャラクター



にじろう

正面



腕を左右交互に振りながら体をねじります。お腹の中を意識して骨盤を動かしてみましょう。膝は足踏みをするように軽く曲げ伸ばしします。足の裏は床に接地したままですが、下図のように動かします。

運動のねらい  
体幹の運動  
足の裏、足首の運動  
ウォーキングの代用



横から見ると  
こんな感じです！

動きはリズム良く  
軽快に動けると  
いいですね！

足の動きを拡大  
足の裏全体を  
しっかり、なめらかに  
つかって  
みましょう。

健診のご予約  
お問い合わせは  
こちらまで

☎0570-

007-845

## 健診クイズ

骨量が低下し始めるのは？

- ①40代から
- ②50代から
- ③60代から

\* 答えは次回の健診コラムで！

