

~体も心も元気になる習慣~

血圧が高めの人に

おすすめの運動

4選

健康は

1

回

に

し

て

な

ら

ず

《呼吸を止めない!》「ふーっと息を吐きながら!」《動きはゆっくり!》

椅子からの立座り



腰の筋肉が張ってくるまで、腕を前に伸ばしてから、ゆっくり立ち上がる。座りは2倍ゆっくり。
※膝はつま先より前に出さない!

目安：10回×朝・昼・夕

両足つま先立ち 片足つま先立ち



イス等に触れながら、ゆっくりとかかとを上げきり、ゆっくりおろす。
※余裕がある方は片足立ちの状態から、かかとを上げてみる。

目安：10回×朝・昼・夕

片足立ち60秒



イス等に触れながら片足を上げ、太ももの上げた角度と膝は90度を保ち60秒立つ。

太もも上げ



イスに深く座り、骨盤・背筋は直立させる。そこから片足を上げて、5~10秒止める。上げにくく足の付け根がキツイ。

目安：10回×朝・昼・夕