津田式 ながらで長生き！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

料理をしながらプチ体操（Part 2）

①雑巾しぼり体操

（方法）
両手でしっかり雑巾を握ります。
両腕を伸ばした姿勢から
腕を交差させるようにしぼります。

（効果）
二の腕のシェイプアップ、握力が強くなります。

手首をほぐしてから！
（ポイント）
乾いた雑巾でしぼる練習から行うと
軽い負荷から行うことができます。
運動前には手首をほぐしてから
行なってください。

ちょっとした工夫で効果大！
（ポイント）
雑巾をぬらしたり、太さを変えることで
負荷を変えることが出来ます。
慣れてきたら、少し変化をつけてみましょう。

・・・ 健康体操としての解説です。
・・・ ダイエット体操としての
解説です。

注意事項
※ 医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※ 体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。

津田式 ながらで長生き！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

料理をしながらプチ体操（Part 2）

②立ち上がり体操

（方法）
流しの前に座り、浅く椅子に腰掛け、
足を軽く後ろに引いて立ち上がります。

（効果）
足全体の筋力アップ、
引き締め効果が期待できます。

※流し台に手を置くと、
　安全に体操を行うことができます。

前方へ意識を向けて！

（ポイント）
流し台につかまって、前方へ意識を向けて
立ち上がることが大切です。
座面の高い椅子を用いることで、
楽に立ち上がりが行えます。

勢いはつけずにゆっくり！

（ポイント）
座面の低い椅子から立ち上がると、
下肢への負担が高まります。
腰痛に気をつけて行なってください。
できるだけ勢いはつけないように！

・・・　健康体操としての解説です。
・・・　ダイエット体操としての
　　解説です。

注意事項
※　医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※　体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。

津田式 ながらで長生き！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

料理をしながらプチ体操（Part 2）

③体をねじるストレッチ

（方法）
ねじる方向の足を反対の足にかけて
骨盤の動きを固定して、
腕の振りに合わせて体をひねります。

（効果）
腰～背中の引き締め、ストレッチが行えます。

反動をつけないで！

（ポイント）
勢い、反動をつけないでゆっくりと行います。

ゆっくりと息を吐きながら！

（ポイント）
腰～背中に意識をすること、
ゆっくりと息を吐きながら行うことが大切です。

・・・ 健康体操としての解説です。
・・・ ダイエット体操としての
解説です。

注意事項
※ 医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※ 体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。