

フリフリグッパ―体操

○体操について

いつでもどこでも気軽にできる軽運動です。
多くの効果が期待できる運動です！

○やり方

- ①まずは、足を八の字にし両膝を内側へ向けてかかとを上げながら(軽く足踏みをする感じ)、腰をふり(フリフリ)ます。
- ②リズム(曲)に合わせて、腕を広げ(グー)、閉じて手拍子(パー)を打ちます。
- ③明るい気持ちで行うと、より一層の効果があります。



○時間

- ①体操の時間は、1日3分間で効果があります。
- ②時間に関係なく、いつでも行えます。

○効果

- ・脳が活性化します(もの忘れ、ボケなどの防止)。
- ・筋力が向上します。
- ・糖尿病の予防や改善になります。
- ・胃腸の調子が良くなります(お通じが良くなります)。
- ・腰(ウエスト)が細くなります(下半身太りの改善)。
- ・体重が減ります(ダイエット効果もあり)。
- ・転倒予防にも効果があります。
- ・骨が丈夫になります(骨粗鬆症の予防)。
- ・気持ちが明るくなります(若返ります!?)。

○注意事項

- ※1、足腰に不安のある方は、座りながら手拍子を打つだけでも効果があります。
- ※2、体操をしていて、身体に痛み等が出てきたらやめましょう。
- ※3、やりすぎに注意しましょう。

ご不明な点は 飯山市役所 地域包括支援センター までご連絡下さい
<電話 62-3111 内線 183>