

小さな頑張りで、カラダがかわる!

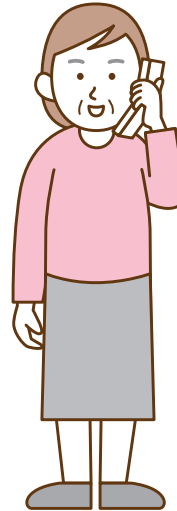
# [ いつもの動作にひと工夫 ]

たとえば



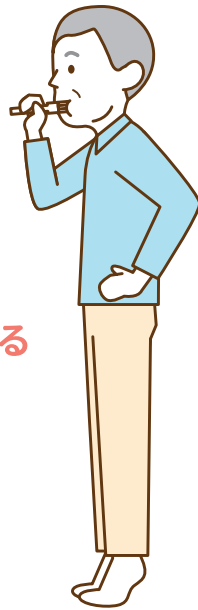
椅子にゆったり座ってTVを見る

- ◆ 椅子の背もたれに  
よりかからず  
TVを見る



座ってお話する(電話など)

- ◆ 立ち話  
(電話など)する

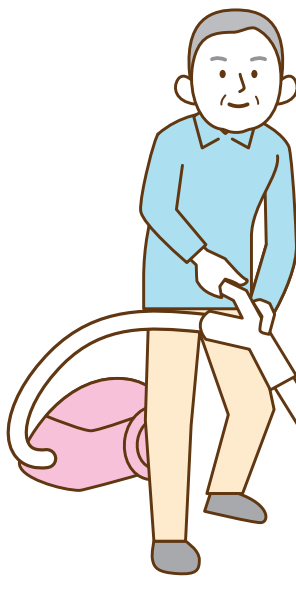


歯を磨く

- ◆ 歯磨き中は、  
かかとを上げる

食事をする

- ◆ 「いただきます」の  
前にバンザイを  
して胸を大きく開く



掃除機をかける

- ◆ 一歩大きく  
前に踏み込んで  
掃除機をかける



ゴミ出しに行く

- ◆ ゴミ出しの  
帰りに胸を張り、  
歩幅を大きく  
ゆっくりと  
歩いてみる