

## 注意事項と方法

1. 血圧管理 最高血圧160以上最低血圧90以上の時は休みます。
2. 熱があったり、体調の不良の時は休みます。
3. 無理のない範囲で行い、徐々に力強く行うようにします。
4. 体操中は呼吸を止めて力まないようにします。
5. できるだけしっかり大きく体を動かします。
6. 運動制限を受けておられる方は医師に相談してください。

## 若返り体操の効果

若返り体操は各種の健康体操の長所を組み合わせた体操で、若々しく背筋の伸びた美しい姿勢を作り出すと共に下記のような健康効果があります。

1. 体幹筋の筋力増強
2. 四肢体幹の柔軟性の向上
3. バランス力の向上
4. 心肺機能の向上
5. 肩こり、五十肩、腰痛症の予防と改善