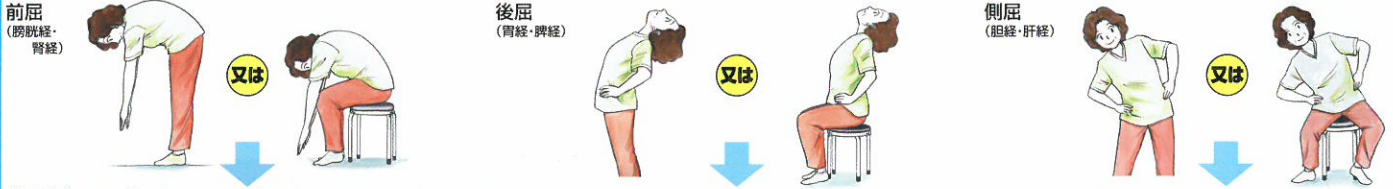




## 1 経絡ストレッチ (運動の前後にやりましょう)

※経絡テストは、福岡大学向野教授が考案しました。

経絡テスト ..... つらい動きを探しましょう。

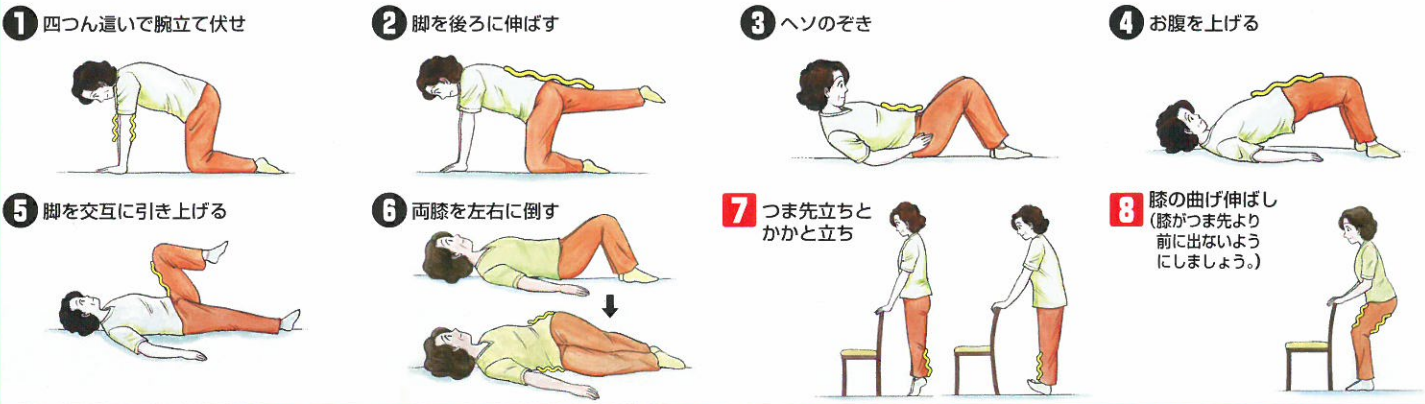


経絡ストレッチ ..... つっぱっている感じでOK (痛いほど伸ばさない)。つっぱり感が楽になるまで続けてください(30秒くらい)。



## 2 フロアーエクササイズ (■印は毎日やりましょう)

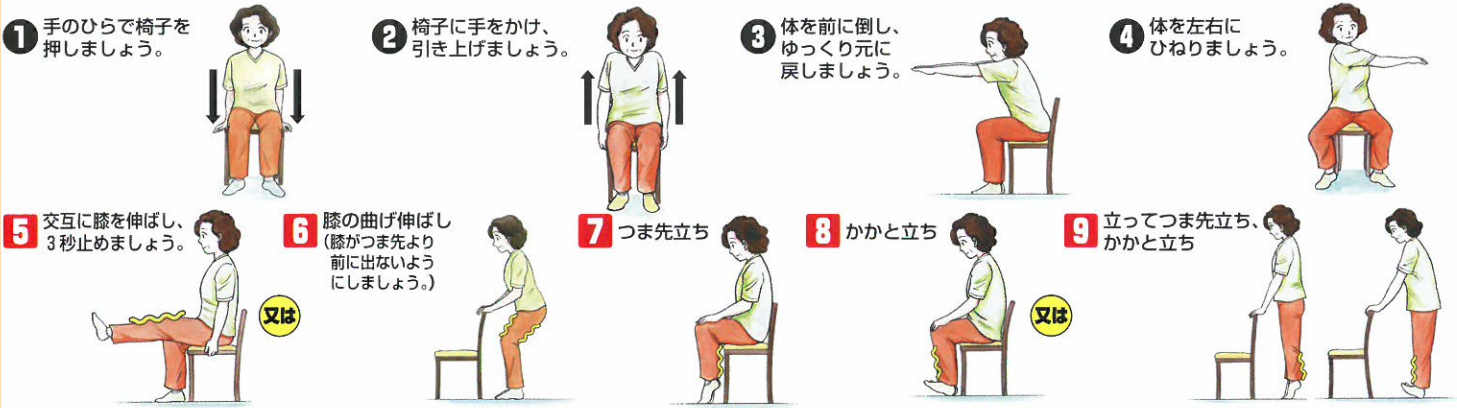
● 8回ゆっくりと無理はしないで、出来るものからやりましょう。 ● 動くときは「イチ」「ニ」「サン」と声をかけながらやりましょう。



## 3 チェアエクササイズ (■印は毎日やりましょう)

※5と6・78と9はそれぞれ出来るものをやりましょう。

● 8回ゆっくりと無理はしないで、出来るものからやりましょう。 ● 動くときは「イチ」「ニ」「サン」と声をかけながらやりましょう。



その日の体調に合わせ、無理せず楽しく行いましょう。  
痛みが出たり、具合が悪い時は中止してください。  
ゼンシン体操で健やかな毎日を！

公益社団法人 兵庫県鍼灸マッサージ師会  
TEL. 078-926-0801  
詳しくは当治療院にお問い合わせ下さい。