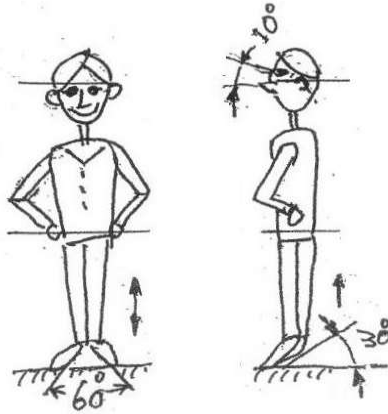


「なかしま健康・柔軟体操」の基本動作

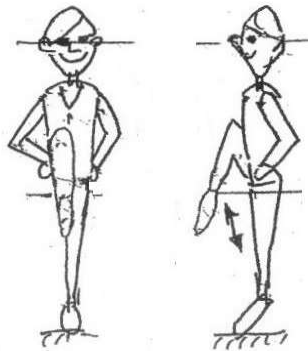
中島明彦 様（奈良市疋田町）のご指導の下で作成

- (A) かかと上げ落とし → 「起立」の状態を正し、腰に両手を当て、かかとを合わせ、足先を開いて立つ。この時、両眼をしっかり開き、前方を見据えて少し上を見る。ゆっくり鼻から息を吸いながら、かかとを上げて1～2秒間姿勢を保つ。そして、口からゆっくり息を吐きながら、かかとを下ろして元の状態に戻る。



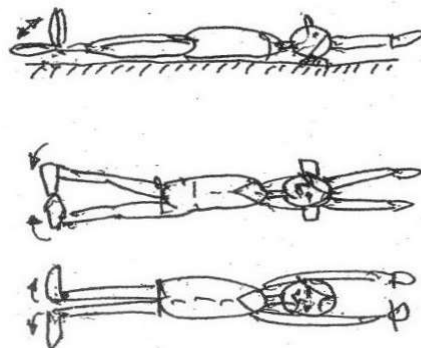
動作 (A)
かかと上げ落とし

- (B) 片足上げくるぶし運動 → 左足の一本立ちで、右足を膝に引き付け引き上げてゆっくり下ろす。次に右足も同じ動作で！ 加えて、頭/首/肩/目/手首の運動 → 起立姿勢で頭を前後左右に静かに曲げて回す。両手をグー/パーして振る！



動作 (B)
片足上げくるぶし運動

- (C) 就寝前の足先体操 → 両足先を水平にして引き伸ばし、次に垂直に立てる。更に水平内側と外側に引き伸ばす。この体操では必然的に大きな深呼吸が誘発されるので、ゆっくりと5回以上行くと、睡魔が襲ってきて熟睡できます。



動作 (C)
就寝前の足先体操

- 以上、3種類の体操を、朝 または 夕 に **1～2セット**（約3分間）行い、1～2週間継続すれば、効果が感じられる様になります。
- ※初めてのの方は、まず1セットを **5～10回程度**で始め、徐々に増やして15～30回程度を目標とすることをお勧めします。
- ※また、各自で独自の健康体操やラジオ体操又は散歩等々を加えて頂ければ、なお効果があると思います。
- ※尚、本体操の目的は、血行を良くして細胞・血管・筋肉を「労わり・柔軟にする」ことですので、決してノルマを掛けて無理されることの無いよう、また腹8分の食事・十分な睡眠をとるよう心掛けてください。