

# 高沢先生考案 血管若返り体操！

壁に貼って、

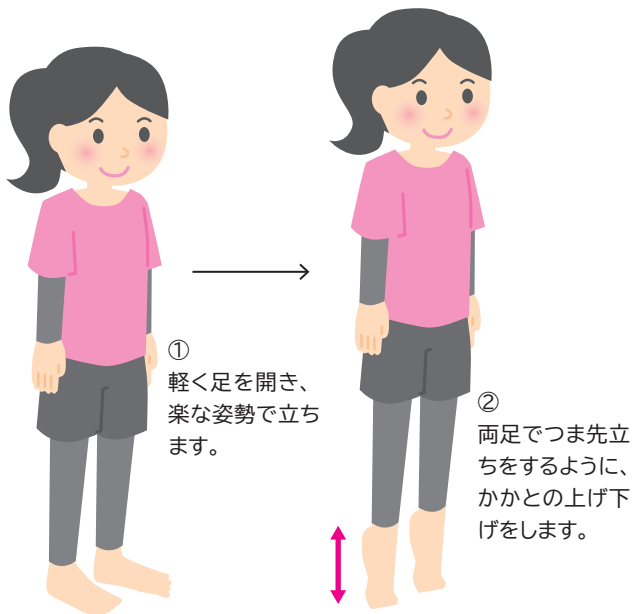
毎日朝晩**2回**、各**1セット10回**

ずつやってみよう！



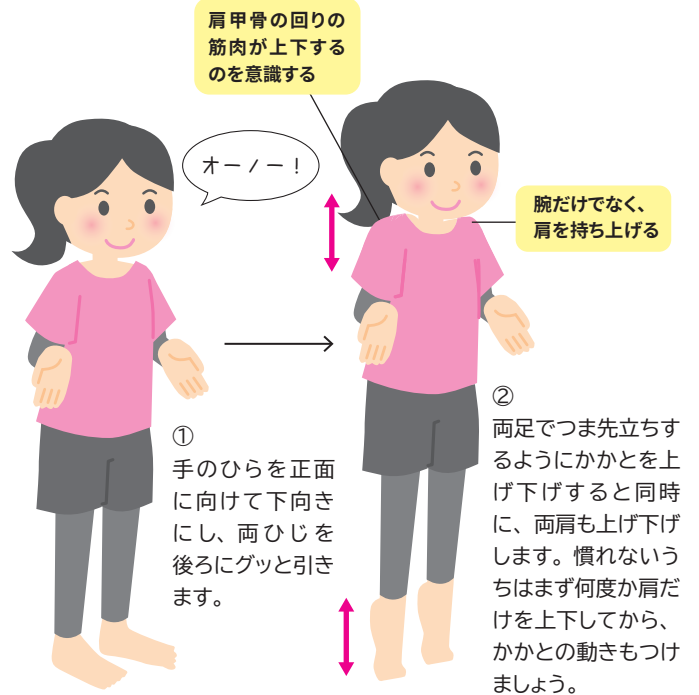
第二の心臓、ふくらはぎを動かそう

## 基本のポーズ



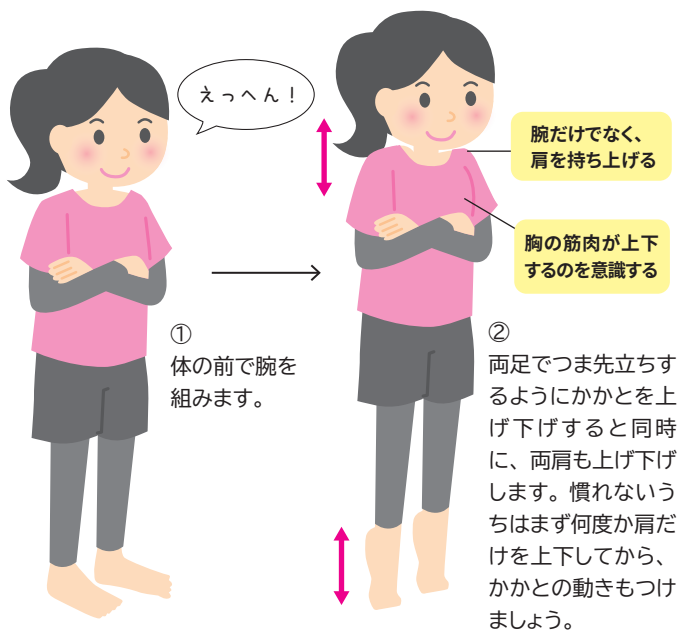
背中側も動かして全身ポカポカ

## こまったポーズ



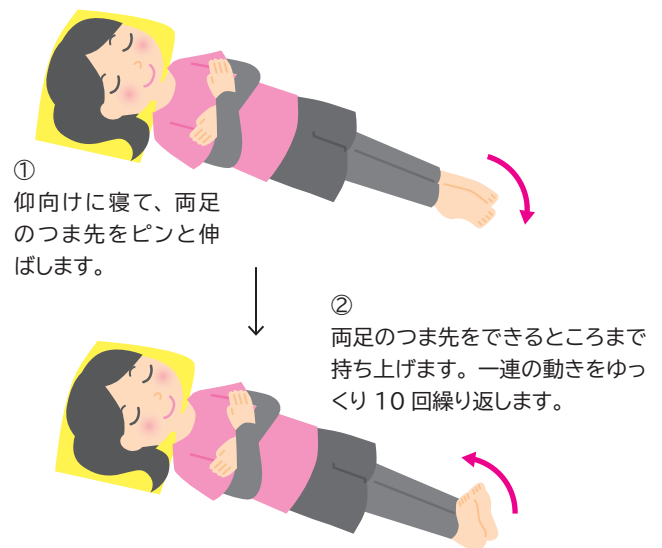
肩の動きをプラス、上半身も血行改善

## いばったポーズ



体操が難しければ、寝たままでもOK！

## 足首の曲げ伸ばし



- 朝起きて、布団の中で行うのもおすすめです。
- 自分で足首を動かせない人は家族が足首の曲げ伸ばしをやってあげても効果があります。
- 足がむくんでいるときは足を座布団などの上に乗せて高くして行うと、むくみがとれます。

高沢謙二先生本人の実演動画が見られます



鶴ヶ島市  
ホームページ