
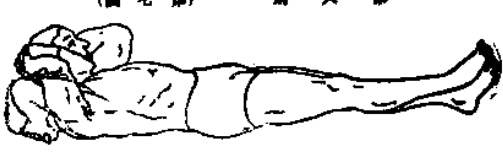
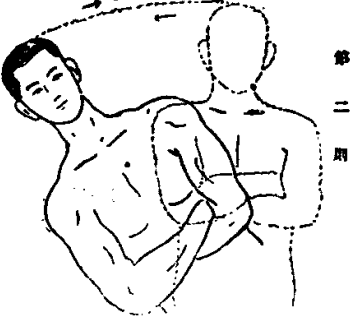

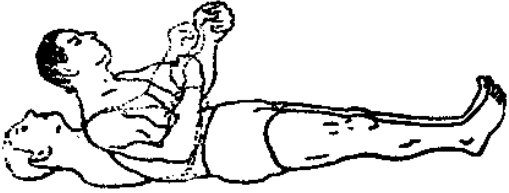
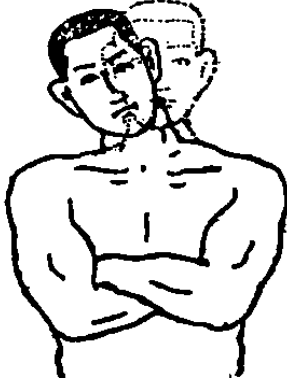
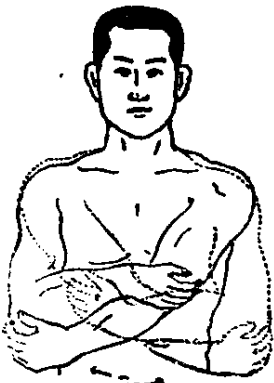
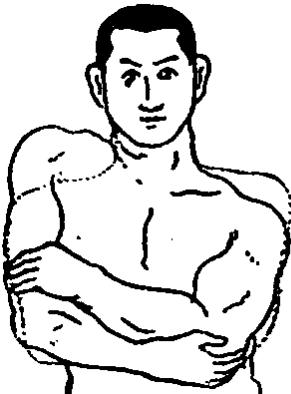


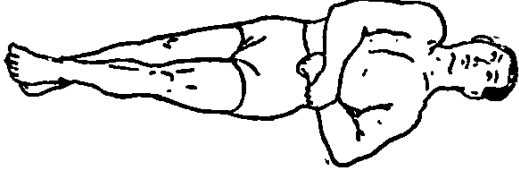
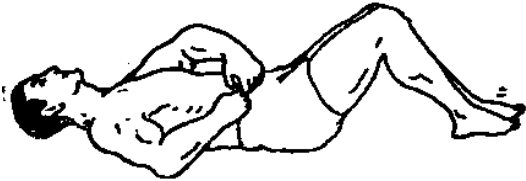
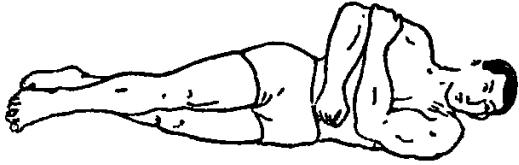

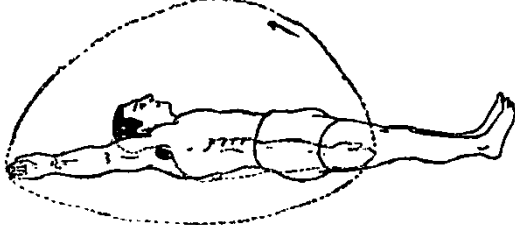
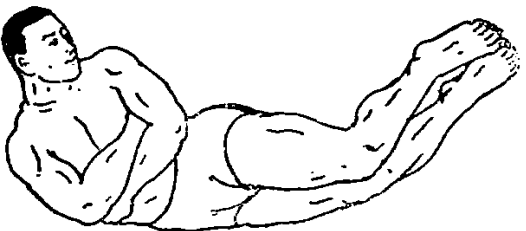



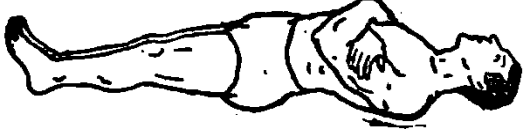
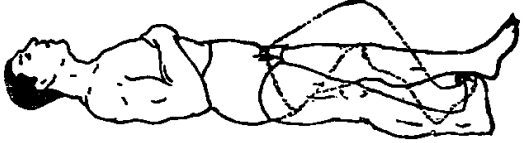
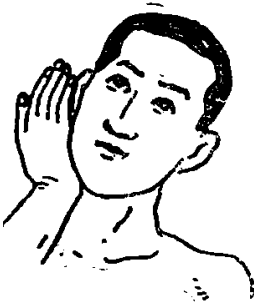
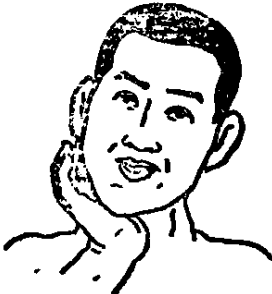

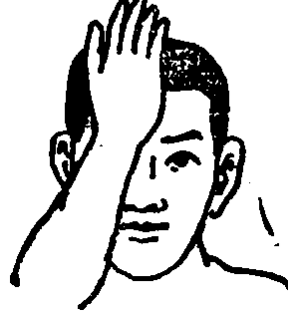



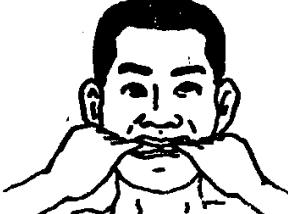


ベンネット式若返り運動法

<p>1</p>	<p>足の曲げ伸ばし×左右5回 (圖二第)期二第</p> 	<p>6</p>	<p>首の前屈×10回 (圖七第)期六第</p> 
<p>2</p>	<p>上体の側屈×左右5回 第二期</p> 	<p>7</p>	<p>首の後屈×10回 (圖六第)期七第</p> 
<p>3</p>	<p>下腹部ポコポコ×10回 (圖一第)期三第</p> 	<p>8</p>	<p>首の側屈 第八期</p> 
<p>4</p>	<p>腕を左右&肩を前×左右5回 第四期</p> 	<p>9</p>	<p>肩を上下×左右5回 第九期</p> 
<p>5</p>	<p>肘打ち×左右5回 第五期</p> 	<p>10</p>	<p>顎裏の圧迫×50回 第十期</p> 

1 1	<p>手首の牽引&抵抗×左右5回 <small>(圖六十第) 期一十第</small></p> 	1 7	<p>仰向け肝臓摩擦×50回 <small>(圖三第) 期七十第</small></p> 
1 2	<p>上腕の牽引&抵抗×左右5回 <small>(圖七十第) 期二十第</small></p> 	1 8	<p>左側臥位で肝臓叩打×50回 <small>期八十第</small></p> 
1 3	<p>腕の回旋×左右5回 <small>(圖八十第) 期三十第</small></p> 	1 9	<p>側臥位で全身側屈×左右5回 <small>(圖四十第) 期九十第</small></p> 
1 4	<p>片膝立てて回旋×左右5回 <small>(圖五十第) 期四十第</small></p> 	2 0	<p>右側臥位で肝臓摩擦×50回 <small>期十二第</small></p> 
1 5	<p>膝を引っ張る×左右5回 <small>期五十第</small></p> 	2 1	<p>全身の伸長運動×5回 <small>期一十二第</small></p>  <p>頭とカカトを反対方向に伸ばす</p>
1 6	<p>ふくらはぎストレッチ×左右5回 <small>期六十第</small></p> 		

<p>2 2</p>	<p>首の摩擦×左右50回</p>  <p>(第二十二期)</p>	<p>2 6</p>	<p>顎の摩擦×左右50回</p> <p>(期六十二第)</p> 
<p>2 3</p>	<p>耳の摩擦×左右50回</p> <p>(期三十二第)</p> 	<p>2 7</p>	<p>額の摩擦×50回</p> <p>(期七十二第)</p> 
<p>2 4</p>	<p>頬の摩擦×50回</p> <p>(期四十二第)</p>  <p>最も軽く</p>	<p>2 8</p>	<p>眼球の運動</p> <p>期八十二第</p>  <p>右→左→閉じる→右上→左下→左上→右下→右 回転×3回→左回転×3回→こめかみを叩打× 50回→23指で眼球圧迫×3→目を摩擦×5 回</p>
<p>2 5</p>	<p>鼻の摩擦×50回</p>  <p>(第二十五期)</p>	<p>2 9</p>	<p>口の運動×30回</p> <p>期九十二第</p> 
		<p>3 0</p>	<p>頭部の摩擦×50回</p> <p>両手の指頭で</p>