
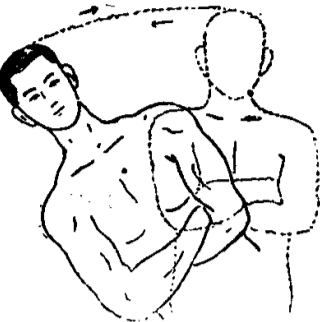

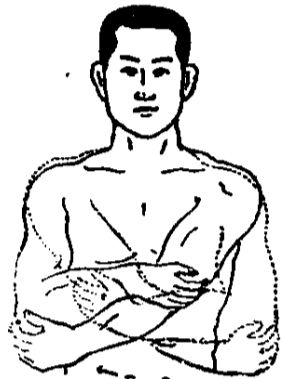




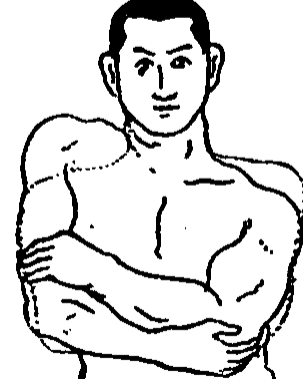

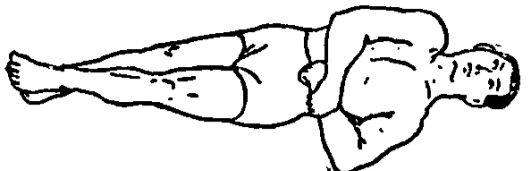

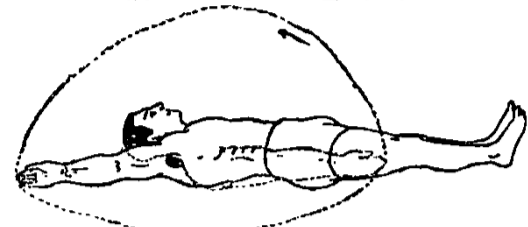


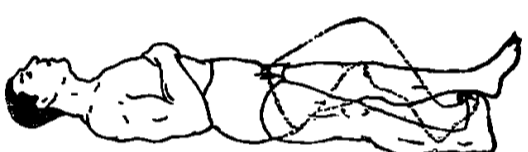




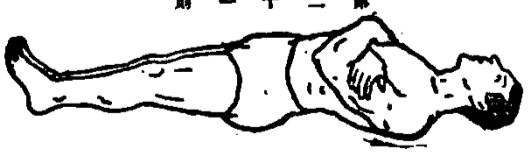
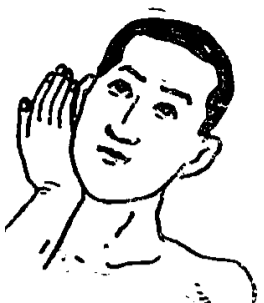




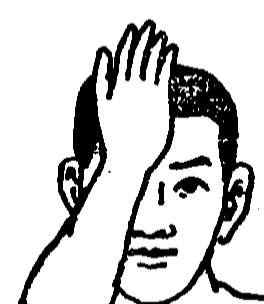

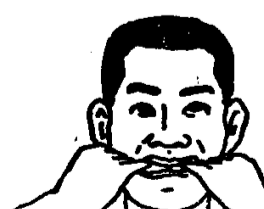


ベンネット式若返り運動法

1	足の曲げ伸ばし×左右5回 (圖二第) 期二第 
2	上体の側屈×左右5回  第二期
3	下腹部ポコポコ×10回 (圖一第) 期三第 
4	腕を左右&肩を前×左右5回  第四期
5	肘打ち×左右5回 期五第 
6	首の前屈×10回 (圖七第) 期六第 
7	首の後屈×10回 (圖六第) 期七第 
8	首の側屈×左右5回  第八期
9	肩を上下×左右5回  第九期
10	顎裏の圧迫×50回  第十期

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

2 2	首の摩擦×左右50回  (第二十二回)
2 3	耳の摩擦×左右50回 (第三十二回) 
2 4	頬の摩擦×50回 (第四十二回)  最も軽く
2 5	鼻の摩擦×50回  (第二十五回)
2 6	顎の摩擦×左右50回 (第六十二回) 
2 7	額の摩擦×50回 (第七十二回) 
2 8	眼球の運動 (第八十二回)  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
2 9	口の運動×30回 (第九十二回) 
3 0	頭部の摩擦×50回 両手の指頭で