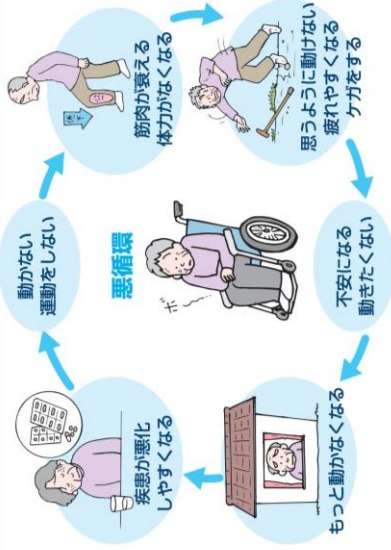


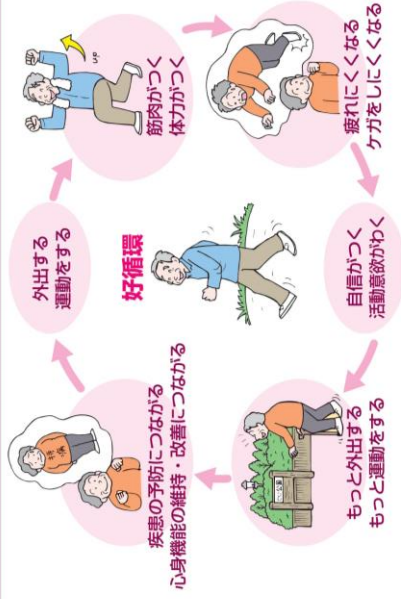
体を動かしましょう

寒い時期は、外出や運動の機会が減り、活動量も減ります。毎日、体をしっかりと動かし、春から気持ちよく活動できるようにしましょう。

活動量が減るとどうなるのでしょうか？



活動量が増えとどんな“良いこと”があるのでしょうか？



自宅でもしっかり体を動かしましょう！

【筋肉をつける】

<p>かかとの上げ下げ (10回)</p> <p>両手でひざを押さえ、かかとを上げ下げします</p>	<p>お尻上げ (5回)</p> <p>両手でイスの座面を持ち、お尻を浮かせます</p>
--	--

【血行を良くする】

<p>指のグーパー (10回)</p> <p>両手と両足の指を、グーパーします</p>	<p>ふくらはぎのマッサージ</p> <p>気持ち良いと思う程度に力を入れて、両手でふくらはぎをさすります (反対側も同様に行います)</p> <p><small>*踵のひきは、床に बैठकर しましょう</small></p>
---	---

【頭と体の体操】

<p>足ぶみ+数を数える</p> <p>1・2・3・4...</p> <p>足ぶみをしながら、「1」から「30」まで数えます</p>	<p>つま先上げ+引き算</p> <p>99・86・79...</p> <p>つま先を上げ下げしながら「100」から「7」を繰り返し引きます</p>
--	--



Free Paper

発行元：井料デイサービスセンター <3月号>

