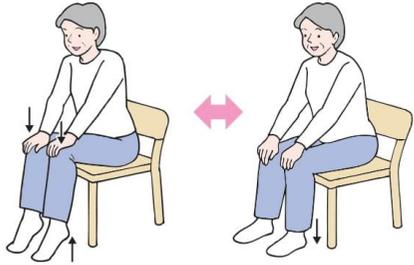


自宅でもしっかり体を動かしましょう!

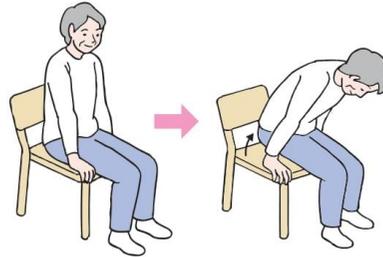
【筋肉をつける】

かかとの上げ下げ (10回)



両手でひざを押さえ、かかとを上げ下げします

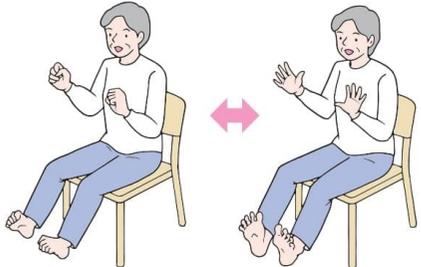
お尻上げ (5回)



両手でイスの座面を持ち、お尻を浮かせます

【血行を良くする】

指のグーパー (10回)



両手と両足の指を、グーパーします

ふくらはぎのマッサージ



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)

※難しい方は、床に座って行いましょう

【頭と体の体操】

足踏み+数を数える



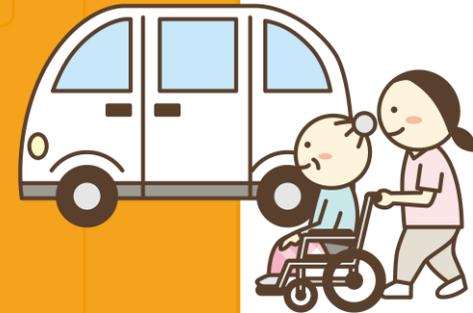
足踏みをしなが
「1」から「30」ま
で数えます

つま先上げ+引き算



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

2022. 3



Free Paper

Vol.81

井料