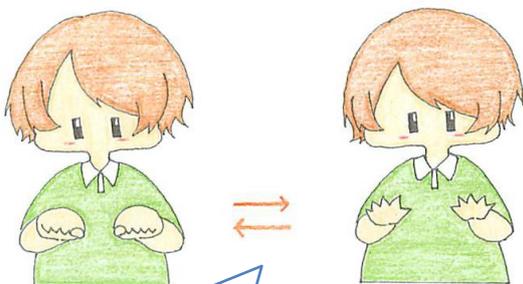


「さとだより」

自宅でやってみよう簡身体操

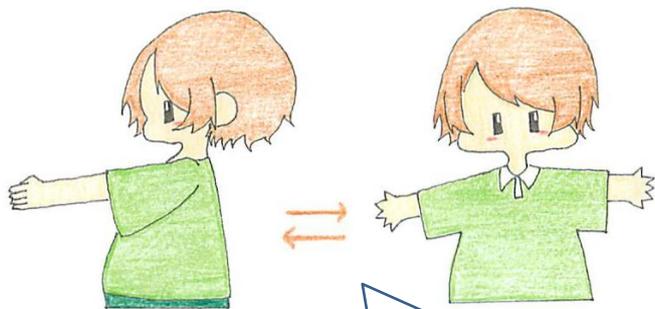
新型コロナウイルス、インフルエンザ等の流行により、
外出を控えているなか、梅雨の時期もやってきます。
そこで！今回は自宅でできる簡単な体操を紹介します！



握力UP！&
脳にも刺激！

①指の曲げ伸ばし

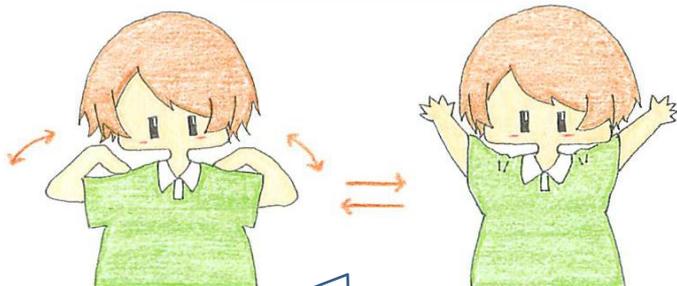
- ★グー・パー・グー・パー繰り返す
- ★しっかり握る、しっかり開くを意識して！



腕をあげる筋力
キープ！胸筋は呼
吸に重要な筋肉

②腕を伸ばす・両手を広げる

- ★できるだけまっすぐ前に伸ばす
- ★胸を広げるように大きく！



肩甲骨を意識して！
肩周りをほぐす

③肘の上げ下げ・腕上げ

- ★両手の指を肩に付ける
- ★肘を大きく上げ下げ
- ★時々、バンザイ！

①足首の運動

- ★つま先とかかとを上げ下げ
- ★それぞれ5秒キープで効果的！

すり足改善
血栓予防



②片足上げ・膝伸ばし(左右)

- ★できるだけ膝をまっすぐに
- ★つま先を天井に向けて、太もも・ふくらはぎがキュッ！

太ももの筋力
UP！



③片膝上げ・胸引き寄せ(左右)

- ★できるだけ膝を高く引き寄せる感じで！
- ★背もたれに背中が付かないように

お腹の引き締め
めに効果的！



注意！！

- ・痛みが無い範囲で行う。
- ・足上げの時は椅子の横を持ちましょう。
- ・自分のペースで無理はしない。

☆≡ 1週間チャレンジ ☆≡
1週間続けて、チェックをつけましょう！

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

毎日、コツコツ体操して運動不足を解消しましょう。
もう少し強めの体操がしたい場合には、ペットボトルに水を入れて腕の上げ下げをしたり、テーブルや椅子を支援にして立った状態でできる体操をするなど、工夫して取り組んでみてください。



味岡地域包括支援センター岩崎あいの郷 広報担当:加藤
☎(0568)75-3956
住所:小牧市岩崎原三丁目292番地
相談受付時間:月~金曜日(午前9:00~午後5:30)

