

今日からはじめる！

おススメ☆元気アップ体操☆

～集いの場が再開した時に、元気にみなさんと会えるように、毎日自宅で続けましょう！～

1 片足立ち (バランス能力をきたえる筋トレ)

- ①両目を開けて、まっすぐ立ちます。
- ②転倒しないように、壁やイスなどを持ちます。
- ③片足を半歩ほど前方に出し、5cmほどあげます。

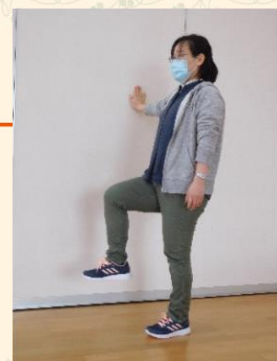
目標回数：左右1分間ずつ×1日3回



2 もも上げ (大腰筋+腹筋をきたえる筋トレ)

- ①背すじを伸ばして良い姿勢で立ちます。
- ②必ず、片手で壁やイスの背などを支えに持ちます。
- ③太ももを床と平行になる高さまであげて、その場で足踏みをします。(足があがるころまででもOK)
♪となりのトトロの「散歩」や「365歩のマーチ」の曲に合わせて行うのも良いですネ。

目標回数：足踏み左右あわせて30回ずつ×1日3回



3 新聞の音読 (お口の体操+脳トレ)

- ①その日の新聞の記事1つを選びます。新聞の代わりに本などでもOK。
- ②声をしっかり出して音読しましょう。

目標回数：1記事×1日1回



みなさんお元気ですか？

外に出る機会が減り、人とお話しをしたり、運動不足になっていませんか？

今日は「生活不活発病」についてのチラシと、その予防として特に自宅でも継続して実施して欲しい3つのことをご紹介します。ぜひご活用ください。

福祉こども課 理学療法士の
貞岡さんよりアドバイスを
いただき作成してます！

【体操の注意点】

☆体調が悪い場合や痛みが生じる場合は、無理をしないようにしましょう。

☆息を止めず、数を数えながら行うと自然と呼吸できます。

☆途中で水分補給も忘れずに！