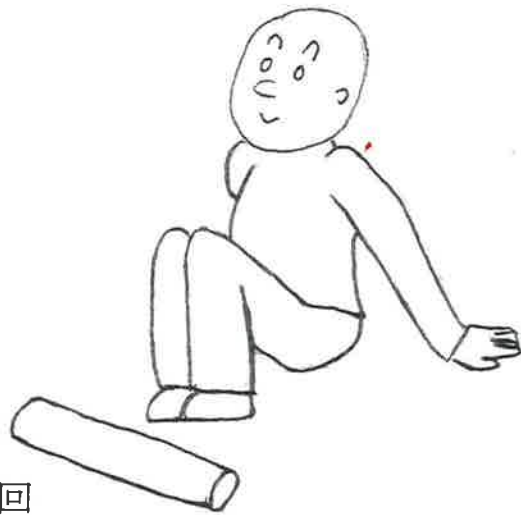
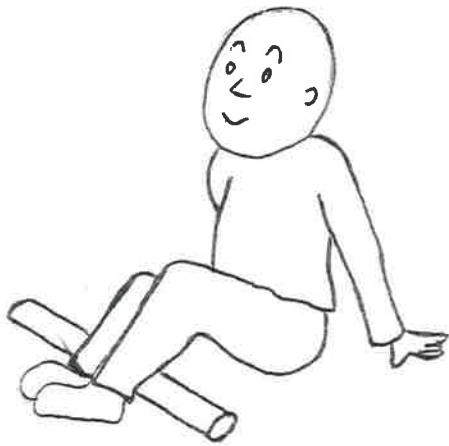


自宅でも体操をやってみよう

棒またぎ 5～10回

方法：棒を横向きに置き、かかとが棒の向こう側になるように膝を立てて座ります。棒をまたぐように両足を引き寄せます。

効果：腹筋や股関節を曲げる筋肉を鍛えます。
段差でのつまずきや、すり足の予防が期待できます。



足の押し合いへし合い 左右各10回



方法：脚を交差し前後の脚でお互いに押し合いながら、ゆっくり5つ数えます。

効果：太ももの表と裏の筋肉を鍛え立ち上がりやすくなります。
膝の負担が少ない運動です。

7月は梅雨も明け、本格的な暑さがやってきます。
運動をする前に水分を摂り、熱中症に気をつけましょう。
無理をせず体を動かしましょう！