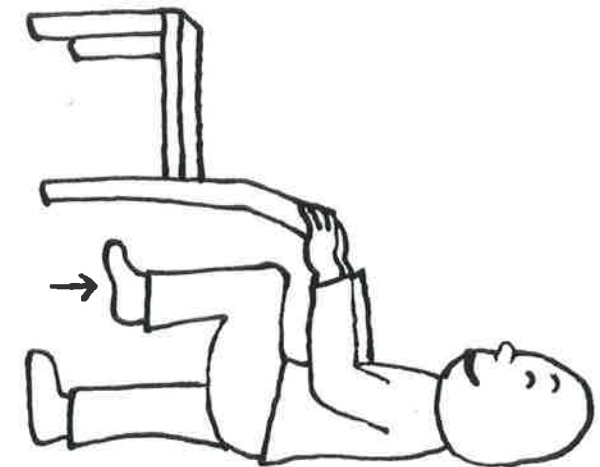


自宅でも体操をやってみよう

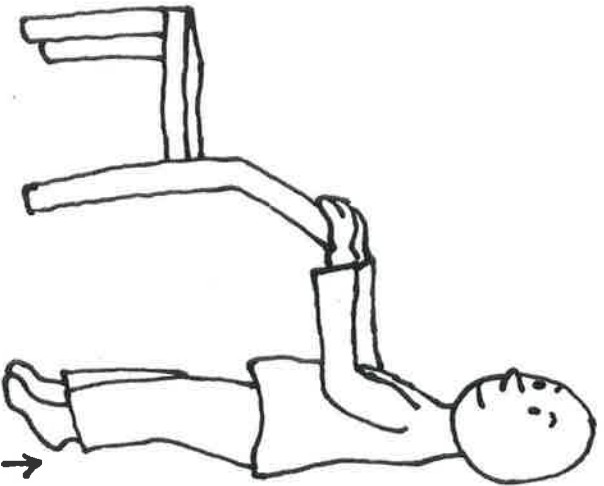
*足踏み運動 1回3分位：できる方は1日に3回

方法：姿勢良く立ち、片足ずつヒザを高く上げます。
ヒザに痛みがある人などは、イスに座って行う。



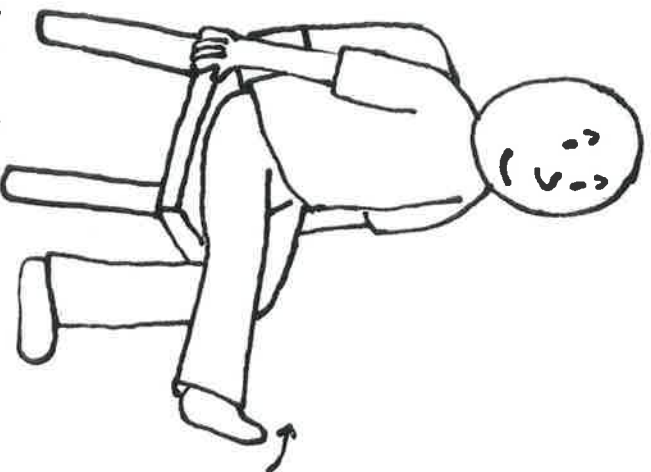
*かかと上げ運動 30回

方法：椅子の背もたれを支えにし、
両かかとをゆっくり上げる。



*スネの運動 左右30回

方法：片方のヒザを伸ばし、つま先を
体の方へしっかりと引き寄せる。



8月も猛暑は続きます。
室内でも運動を行い、体力低下を予防しましょう。