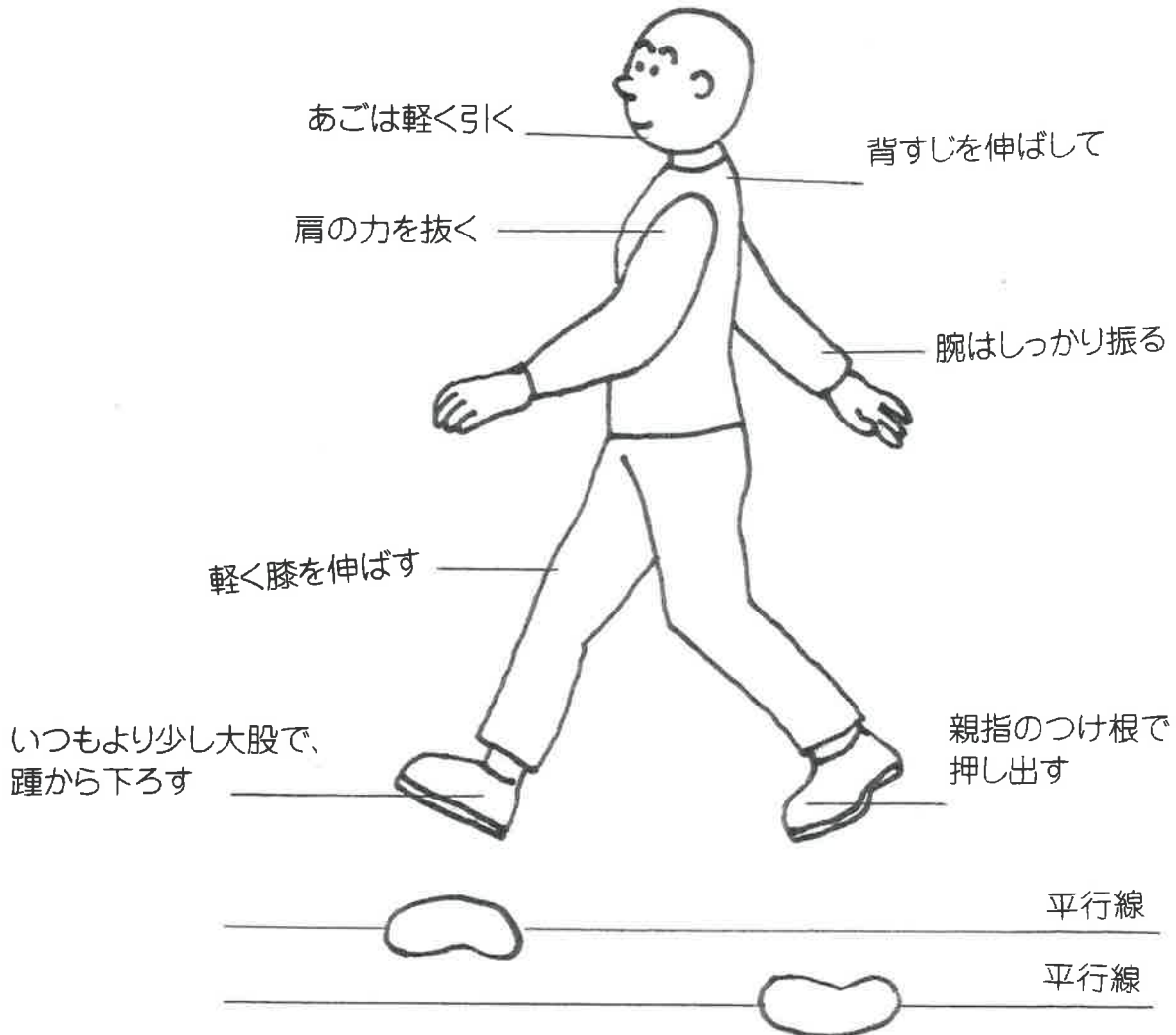


## 自宅でも体操をやってみよう

### \*正しい歩行姿勢

- ・視線はまっすぐに自然に前方を見て、背すじを伸ばして腕をしっかり降る
- ・着地はかかとから、蹴りはつま先で、少し大股で早めに歩く



10月は散歩するには良い季節です。

歩くという運動は良い効果がたくさんあります。1日に10分でも20分でも無理をしない範囲で歩きましょう。

豊玉デイサービス