

自宅でも体操をやってみよう

タオルけり 各5回×2セット



効果：太ももと、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、立ち座りや歩行に効果が期待できます

方法：タオルを足の裏にかける
タオルを蹴るように力を入れる

ひざ伸ばし 各5回×2セット



効果：ひざを伸ばす筋肉と閉じる筋肉が鍛えられ、立ち座りや歩行以外に尿漏れ予防も期待できます

方法：ひざにタオルをはさんだまま
両ひざを伸ばして浮かせる

ひざを伸ばす

6月は梅雨の時期となり、家で過ごすことも多くなりがちです。
1日2回、無理そうなら1回、もっと無理なら雨の日だけ～なんて、
意識的に体を動かしましょう！

豊玉デイサービス