

自宅でも体操をやってみよう

*手足グーパー体操 ゆっくり 10回×2セット

- 方法：①ゆっくり深呼吸しながら、呼吸のリズムに合わせて行います。
②手の指。グーは親指を中に入れて。パーは指が反るくらい。
③足の指。グーとパーをイメージしながらゆっくり動かします。
あまり力を入れすぎると足がつるので注意。



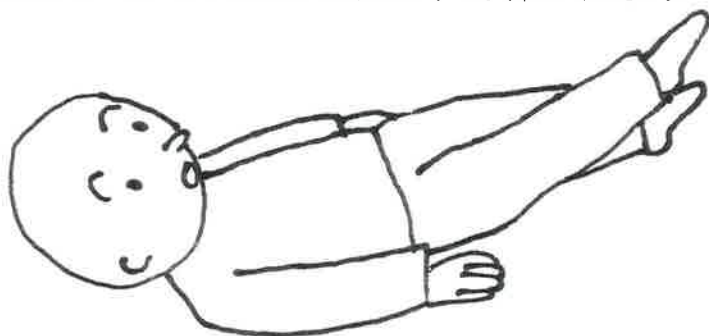
*足首の体操 ゆっくり 10回×2セット

- 方法：①ゆっくり深呼吸しながら、呼吸のリズムに合わせて行います。
②足首をできるだけ大きく曲げ伸ばしします。



*片足上げ体操 左右10秒ずつ×2セット

- 方法：①膝を伸ばしたまま、かかとを15cmくらい浮かす。
②更に頭を上げると腹筋も働き、身体が温まりやすい。



12月は寒さも本格的になってきました。
布団の中での体操で身体を温め、良い睡眠をとりましょう。

豊玉デイサービス