

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

少しずつ暖かい陽気になってきましたね。外を歩いてみようかな、と思う方も増えてきていると思います。無理のない範囲で行いましょう。

ポイント! 呼吸は止めないで行います。
週 2~3 回を目指して運動しましょう。

足の付け根を縮める

椅子に座ります。
片足を胸に引き寄せ抱えます。
ボールを挟み、ボールをつぶすようにしましょう。
反対側も同様に行います。
ボールを使う場合は、柔らかいものを使います。
タオルでも代用できます。



足の付け根を伸ばす

椅子に図のように座ります。
背もたれと逆側にある足を後ろに伸ばします。
背筋をなるべく伸ばしましょう。
反対側も行います。



お問い合わせ：地域包括支援センター TEL：292-5505