コロナに負けるな　家族でできる家トレ講座

　夏も本番。暑い日が続きます。こまめな水分補給と、十分な栄養補給、たんぱく質を摂り、休息をして体調を整えましょう。水分は、できるだけミネラルの豊富な麦茶やスポーツドリンクを飲みましょう。運動をするときは、暑い時間帯は避けて涼しい時間帯やエアコンを使って環境を整えて行いましょう。

もも上げ

椅子につかまって立ちます。
足を膝の高さぐらいにゆっくり上げます。
ゆっくり下ろしましょう。
転倒に注意して行いましょう。

足を後ろに引く動作

椅子につかまって立ちます。
足をまっすぐ後ろにゆっくり引きます。
上体が前に倒れないように注意しましょう。

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター　292-5505