

12月に入り、寒さが増してきました。寒くて動くのが億劫になってくる季節です。少しずつ動き身体を温めましょう。

雑巾しぼり

※呼吸が止まりやすいです。呼吸を止めると、
血圧などにも影響がでます。注意しましょう。
タオルを握り、雑巾を絞ります。
反対側にも絞りましょう。



手足指運動

足と手の指を中央にギュッと寄せ握ります。
そのあとで、できる限り開いてパーにします。
これを繰り返しましょう。

