コロナに負けるな　家族でできる家トレ講座

秋も本番に入ります。これから、インフルエンザなど冬に流行しやすい風邪を予防する時期となります。新型コロナウイルスにもかからないように、引き続き予防をしましょう。こまめな手洗い・うがいの実施や風邪の症状がないか、体調の変化を確認しましょう。

今月は、呼吸筋トレーニングです。

座位でも立位でも行うことができます。体調に合わせて行いましょう。

慣れてきて、できそうな方は、息を吸った時に、もっと吸えるような気持ちで呼吸してみましょう。深呼吸をするだけで、汗がでてきます。

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター　　292-5505