

## コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

だんだんと秋も深まり、寒い日が多くなってきました。寒くても、空気も乾燥しているため、トイレが近くなるから、とって水分を取らないのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 今月は、肩を動かします！

寒くなってきて、肩が上がって「肩がこる」なんて方も多いのではないのでしょうか。少し肩を動かすことで身体の血液を巡らせることができ、身体が軽くなった感じを感じることができると思います。テレビをみながら、実施できます。何かのついで、から運動してみましょ。



胸の前で手を組み、前に伸ばします。肩甲骨の間を広げるように前に伸ばしましょう。手を前に伸ばしたり、身体に引き寄せたりゆっくり呼吸をしながら繰り返しましょう。

手を肩に置き（近づけ）、肘で円をかくように回します。大きな円を意識して回しましょう。痛みの程度に合わせて、前回し・後ろ回しと交互に行いましょう。

