

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

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。

今月は、指先の強化をしていきましょう。また、「握力は脚力に比例する」というデータも出ています。最近、ペットボトルのキャップを開けるのが大変だな、などと感じている方はいませんか。少しずつ、日常の中で握る動作を取り入れ、握力を鍛えましょう。

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。
反対側にも絞ります。



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。

