

＼ コロナに負けない! ／

筋力向上かんたんエクササイズ

外出自粛による運動不足を解消し、健康を維持するための簡単にできる体操をご紹介します。

首～肩の筋肉を伸ばす体操



- ① 背筋を伸ばして座ります。
 - ② 右手の指先が左耳に当たるように頭の上に置き、頭を右側に倒していきます。
 - ③ 頭を横に倒した際に左肩が上がらないように気を付けてください。
- ▶ 反対側も同様にしてください。

背中の筋肉を伸ばす体操



- ① 両手を肩の位置まで上げ、真っ直ぐ前に伸ばしましょう。
 - ② 次に頭を、おへそを見るように下に曲げます。
 - ③ 背中猫のように丸めていきましょう。
- ▶ 2人1組になって、後ろから押してもらいとさらに筋肉を伸ばすことができます。

体の横の筋肉を伸ばす体操

- ① 右腕を上、左腕を横に伸ばし、頭から胸までを左側に倒します。
 - ② そのままゆっくりと両腕を指先の方に伸ばしていきましょう。
 - ③ 同じように反対側にも静かに体を曲げてみましょう。
- ▶ 上半身が前後に倒れないように気を付けながら行うのがコツです。



活動報告と今後の予定

活動報告

8/25 (火) 目白台交流館での
フレイル予防教室



今後の予定

10/25 (日) 介護教室

11/1 (日) 認知症家族交流会

11/13 (金) 医療と介護の
連携のための交流会

11/28 (土) うちに帰ろう
徘徊模擬訓練



※状況により中止になる場合があります

編集
後記

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足気味の方が多くかもしれませんが、ウイルス防御の基本は「免疫力を高めること」です。そのためには、栄養・休養・運動のバランスが大切です。しっかり食べて運動して、コロナと共存していきましょう!(え)

ずーっとマスクを着けていると、知らぬ間にあごや頭の筋肉がこわばってきます。それを放置していると頭痛や肩こり、自律神経の失調などいろいろな悪影響を及ぼします。仕事や家事の隙間時間を使ってストレッチ・体操をしてみてくださいね。(い)