

自立生活体操

2021年9月 NO1

お元気ですか？

お家でできるエクササイズで気分をリフレッシュしましょう。

今回は足踏みです！

ちょっとしたところでつまずいて転ばないようにしましょう。

はじめは休みながら3分。少しずつ回数を増やしていきましょう。



☆はじめはウォーミングアップ



両手足の指を握る



両手足の指を広げる

肩まわし
前から後ろに
ゆっくり大きく

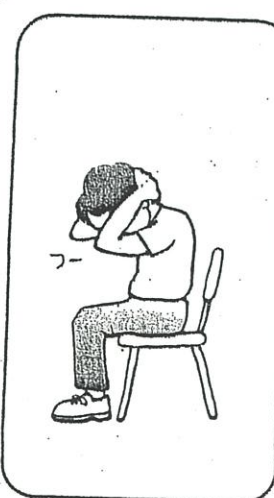
後ろから
前にゆっくり
大きく



右左



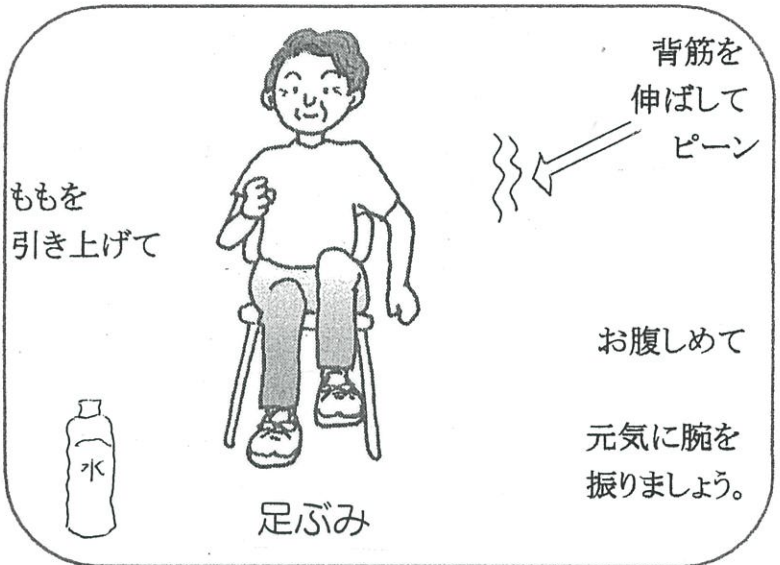
肘をひいて息を吸う。
胸を開く。



肘を閉じて息を吐く。
おへそをのぞく。

☆腹筋・背筋そして有酸素運動

椅子に座って足踏みをしましょう。



ももを
引上げて

背筋を
伸ばして
ピン

お腹しめて

元気に腕を
振りましょう。

足ぶみ



体を動かすと
気分もすっきりして
身体が軽くなるわ！
やっぱりやらないと
だめね。



次回は
9月中旬発行予定。
お楽しみに。

