

利用者様・ご家族へ

お休みの間、いかがおすごしでしょうか？

少しでも運動不足を解消して、また元気な皆様にお会い出来るよう、
自宅で簡単に出来る運動をご紹介します。

ストレッチ体操

①深呼吸



鼻から吸って、ゆっくり
口から吐きましょう。

②くび伸ばし



左右にゆっくり
倒しましょう。
(5秒×2往復)

③上体ひねり



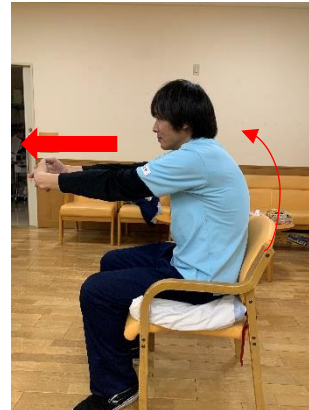
反動はNG！(5秒間×2往復)

⑤膝うらストレッチ



膝を伸ばして、
身体を前に！
(左右10秒ずつ)

④肩・背中のストレッチ



背中を丸めて手を前に伸ばします。
胸を張って手は後ろへ。(5秒間×2往復)

☆ワンポイントアドバイス☆

○呼吸を止めないこと！！

○伸ばすことに頑張りすぎて、
身体を痛めないように！！

筋力訓練

⑥膝伸ばし



膝を伸ばして3秒止めましょう。
(交互に10回ずつ)

⑦つま先・かかと上げ



順番に持ち上げます。
(20回ずつ×2セット)

⑧肩上げ下げ



3秒くらい持ち上げてからゆっくり落としましょう。
(10回×2セット)

⑨もも上げ



交互に足踏みするように！
(20回×2セット)

外出自粛を受け、自宅で過ごす時間が増えたと思います。家で寝ていること、座っていることがどうしても増えてしまうと思います。

少しでも運動解消の一助になればと思います。ぜひ続けて頂き、皆様にお会いできる日を心よりお待ちしております。

困ったこと、不安なことなどのご相談は…

すこやか福祉センター

中部 03-3367-7788

北部 03-3389-4321

南部 03-3382-1750

鷺宮 03-3336-7111

中野区役所 介護・高齢者支援課

03-3228-8949

地域包括支援センター

南中野 03-5340-7885

本町 03-5385-3733

東中野 03-3366-3318

中野 03-3367-7802

中野北 03-5380-6005

江古田 03-3387-5550

鷺宮 03-3310-2553

上鷺宮 03-3577-8123

東京総合保健福祉センター江古田の森 長時間通所リハビリテーション

TEL : 03-5318-3711(代表) FAX : 03-5318-3712