



すき間時間で体操を！

テレビCMの時間は大体15~30秒です！
ちょっとした時間に体を動かす習慣をつけましょう！

自粛生活を続けていると筋力が低下しがちです！！

かかと・つま先上げ

かかとを上げたりつま先をあげたり
(ふくらはぎを意識)



足踏み

イスに座ったまま足踏み



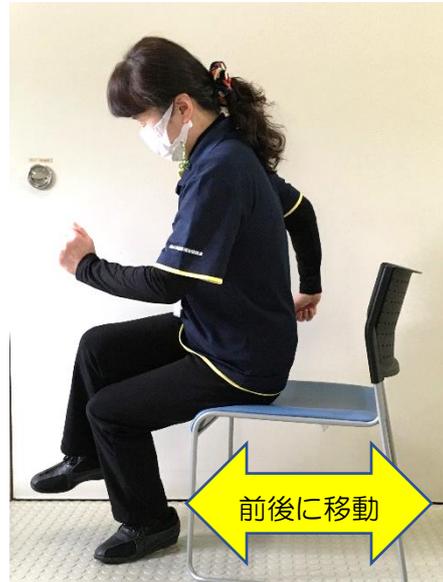
脚グー・パー

脚を開いたり閉じたり
(股関節の運動)



お尻歩き

椅子の上で前後に移動
(お尻を使って前後に歩く)



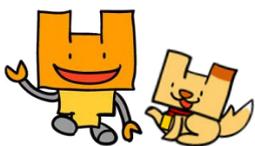
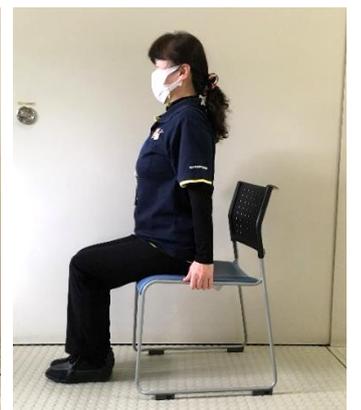
腕回し

顔の目で手と肘を合わせ
円を描くように回す
(肩甲骨を意識)



胸を開く

猫背になりがちな姿勢を
正す
(肩を後ろに引いて胸を
開く)



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021

