



おうちでエンジョイ!へこまん生活

足で新聞紙を折ろう!



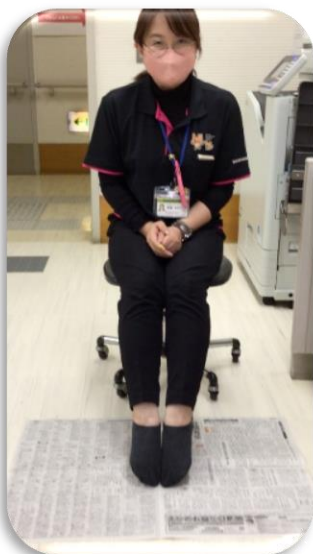
新聞紙1枚を広げて足元に敷いて、足だけを使って折りたたんでいきます。
なるべく小さくたたんでみましょう!

脚と足指を使うので、足腰強化や足指強化になり転倒予防になります!
用意するのは新聞紙と椅子だけ!ぜひチャレンジしてみてください。

1

椅子に座り、足元に新聞を1枚広げておきます。

靴は脱いでやりましょう!



2

足だけを使って、新聞紙を半分にたたみます。

椅子から落ちないように!両手で椅子を持ちましょう!



3



さらに半分に折っていきます。



4

全部で3回折りたためたら成功!!



もっと小さく折ってみてもOK!お友達と競争してもOK!色々楽しんでください。



『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 2023