



おうちでエンジョイ!へこまん生活 「かぞえてステップ」



- ★背筋を伸ばして深く椅子に座ります。
- ★数を声に出しながら、足踏みをします。
- ★できる範囲で腕も振りながら挑戦してください。

1

1～8まで数えながら足踏みをします。

1～8まで声に出して数えながら、足踏みをします。何度か繰り返してみてください。

1で右足、2で左足・・・と順に行ってください。



右



左



右



左



右



左



右



左

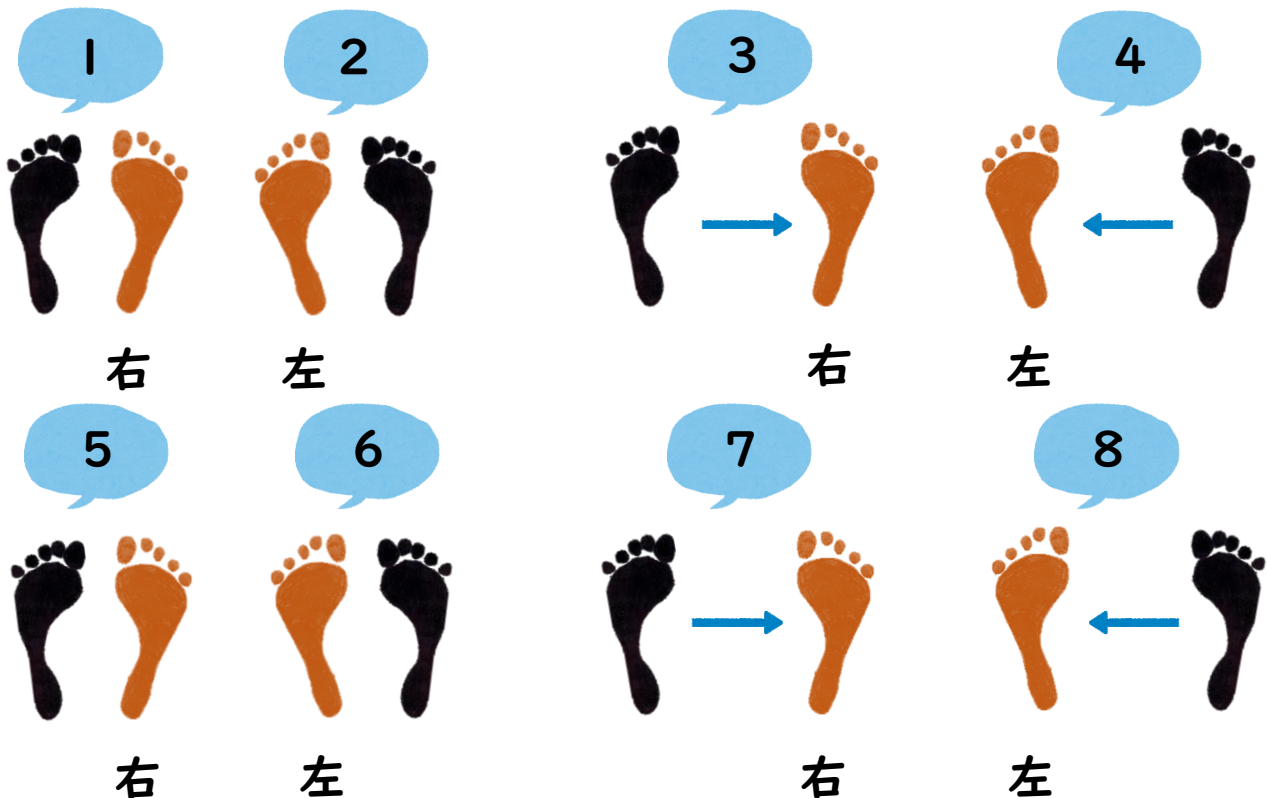


2

3と4、7と8の時は足を広げて足踏みをします。

1～8まで声に出して数えながら、足踏みをします。

3と4、7と8の時は、足1つ分を広げて足踏みをします。



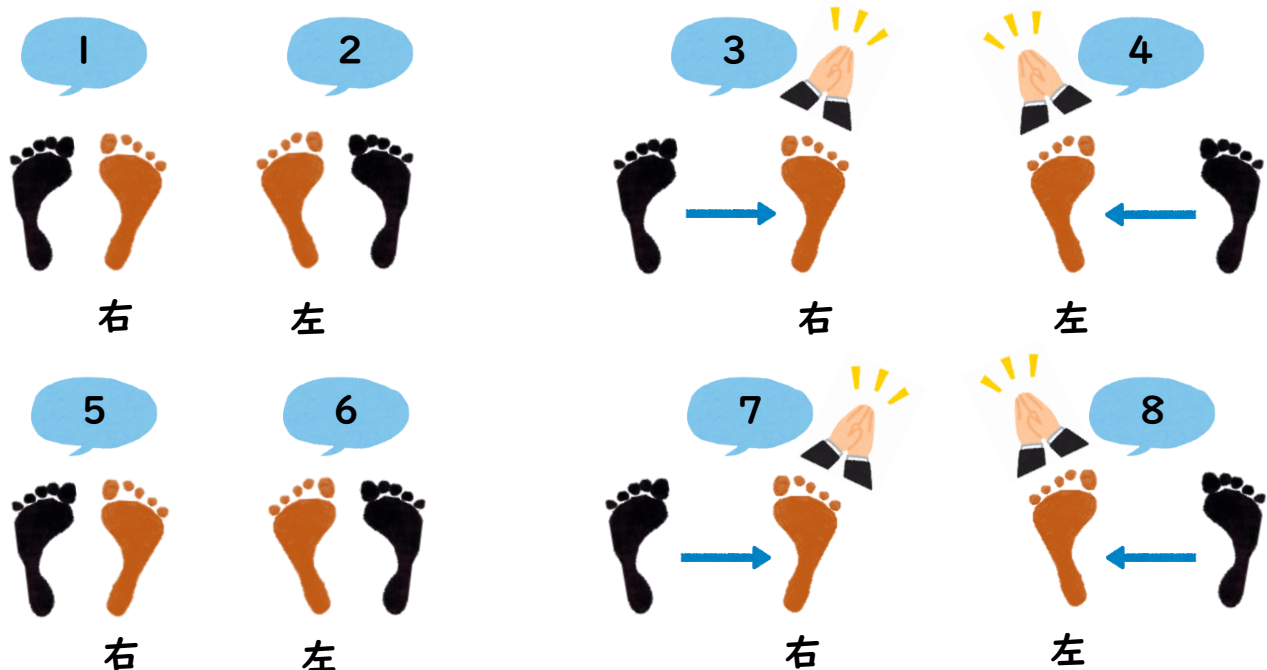
3

慣れてきたら・・・

3と4、7と8の時は足を広げて足踏みをします。

1～8まで声に出して数えながら、足踏みをします。

3と4、7と8の時は、足1つ分を広げて足踏みをしなが、手をたたきます。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
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 2022

