



椅子に座ってストレッチをしてみましょう！

1 椅子に座って両手を真横に広げ、目の前であわせる動作を 30 秒繰り返す。



2 手のひらを天井に向け、ひじを 90 度に曲げて開いて閉じる動作を 30 秒繰り返す。



3 腕を後ろにして上下に 30 秒クルクルまわす。



※繰り返すと、効果的！！



『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 2020