

ホタルニュース

NO.10

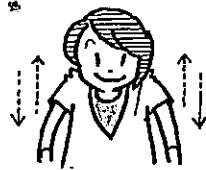
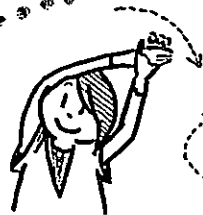
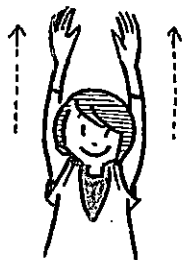
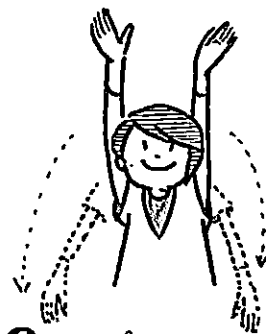
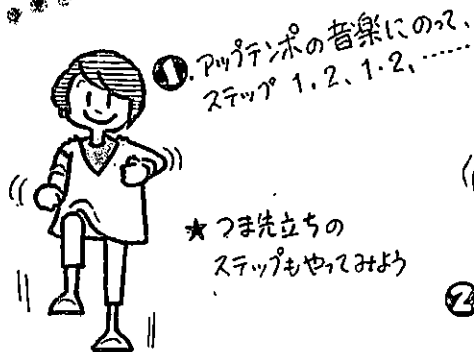
実施日2018年1月10日



みよし市主催・地域サロン第10回(10)介護ある人の健康づくり体操と物づくり

この季節は寒くて身体中、硬くなっていませんか？。一日のちょっとした時間を使ってストレッチやってみましょう。ゆっくりやっても身体ポカポカしてきますよ。指導は愛知県健康づくりリーダー 里塚先生です。

かたくなった身体をゆっくりほぐす



①. 両手を上げて、脇を伸ばす。

②. 持ち手をかえながら、右脇、左脇を伸ばす。

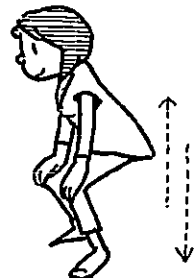
③. 胸をぐと開く。

④. 閉じる、背中を伸ばす

⑤. 肩をゆくり回す、反対回りも行う

⑥. 高をぐと上げ、ストレッチと下ろす。

下半身ストレッチ



①. 足首をブラブラ.... 反対の足首も行う。

②. 片足を後ろに引いてもう一方の足に体重をのせ、足の後ろ側を伸ばす。

③. シコを踏む、両足を行う。

④. 体をひねる、反対側も行う。

⑤. 軽くくびざの屈伸。