

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(No.10)介護ある人の健康づくり体操と物語

この季節は寒くて身体中、硬くなっていますか? 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野口先生です。

かたくなった身体をゆっくりほぐす

アッペントの音楽にのって、
ステップ 1.2.1.2.



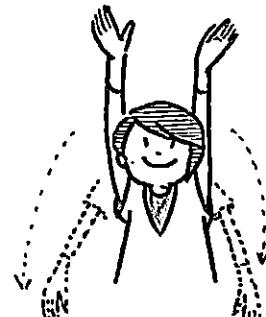
★つま先立ちの
ステップもやってみよう



②ステップしながら、
両手をブラブラ....



③ステップしながら、
右手はグー、左手はパー、
★反対の動作もやってみよう。



④ステップしながら
手を上げたり、
下ろしたり、



①両手を上げて
脇を伸ばす。

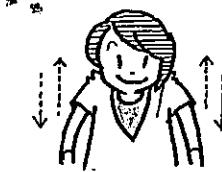


②持ち手をかえながら、
右脇、左脇を伸ばす。



③胸をグッと開く。
④閉じる

背中を伸ばす
反対回りも行う



⑤肩をグッと上げ
ストレチ下ろす。

上半身ストレッチ

下半身ストレッチ

ヨイショ、ヨイショ...
声を出していく。



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、
両足を行く。



④体をひねる
反対側も行う。



⑤軽くひざの
屈伸。