

自宅で身体を動かしましょう！

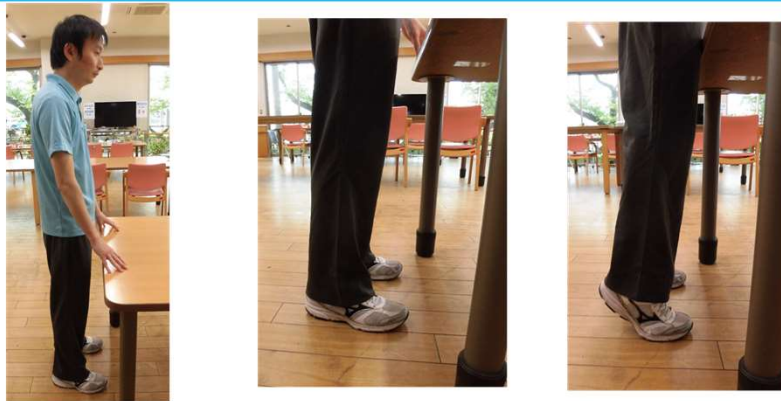
おうち時間が長くなり、運動不足になっていませんか？
生活が変わって疲れを感じたり、気分が落ち込んでしまう
こともありますよね。

そんなときは怪我につながりやすかったり、
体調を崩しやすくなってしまう。

身体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう！



踵上げ



しっかり踵を上げる

10回

足踏み

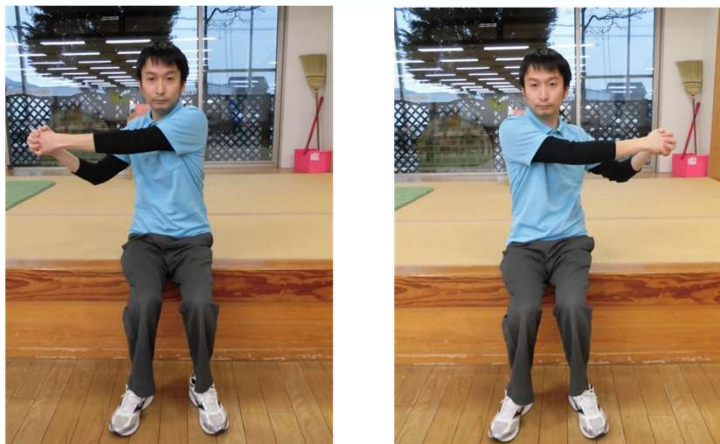


机につかまい足を上げる

10回×2セット

不安定な方は机や椅子につかまって行ないましょう

肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう

左右10回×2セット

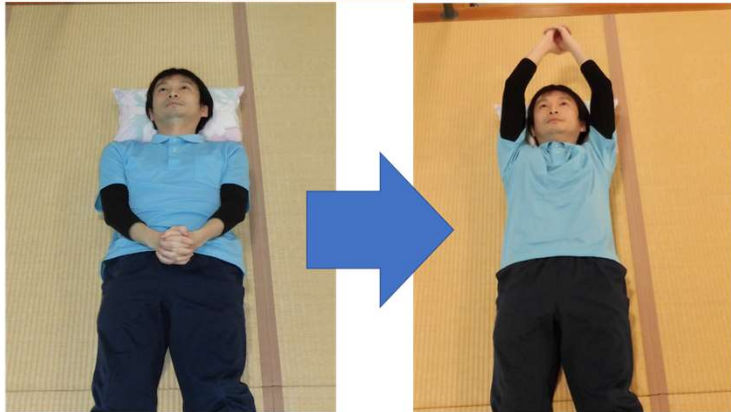
足抱え



足を交互に抱えます

左右各10秒×2セット

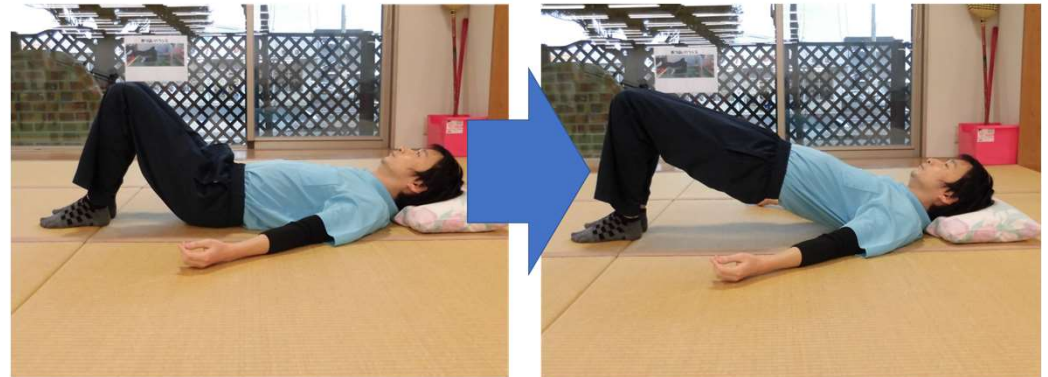
身体伸ばし



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回

お尻上げ



腰が浮くぐらい上げる

5秒×5回

休憩をとりながら無理なく行ないましょう

