

雨の日も運動を

雨が多く降るようになる梅雨の時期、外出する機会が少なくなり、体がなまってしまいます。だからこそ家でできる簡単な体操はとても大切です

体操の効果

体を動かすことで以下の効果が得られるほか運動習慣の継続や習慣付けできます。

- ① 血行改善  疲労回復、床ずれの予防
- ② 筋委縮予防  フレイル予防
- ③ 筋肉の柔軟性向上  転倒リスクの軽減

椅子に座ってできる簡単な体操

家ですぐできる簡単な体操ですが心疾患や感覚障害、骨粗鬆症を患っている方は注意して運動をしてきましょう。

- ① ゆっくりと体を前後に倒す。
- ② 左右に体をひねる。
- ③ 片足を伸ばしてその足首を触る。
- ④ 片足を抱え込む

