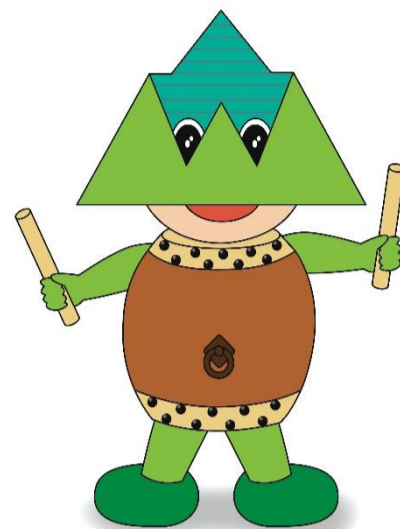


自宅でできる筋力体操4

感染予防のためには、外出を控えることが大切ですが、筋力の低下が心配されます。
自宅でできる筋力体操をご紹介しますので、積極的に身体を動かしてみましょ

今回のテーマは『**首と身体**』です。
こまめに水分を取り、熱中症に注意して行いましょう！！



声を出しながら、ゆっくり行いましょう。

5回1セット、1日2回を目標に行いましょう。

QRコードを読み込んでいただくと、動画でもご覧になれます。



①首を動かす運動(首や肩周りを動かす運動です。)



タオルを頭の後ろに回し
両手で端を持つ
首はタオルによりかかる
ようにして、リラックス



首を横に回しながら
タオルを斜め上に上げ
るように横を向く
左右8秒かけて5回ずつ



②身体をひねる運動(腕・脇腹・肋骨・背中を伸ばす運動です。)



立ちながらも
座りながらも
タオルは肩幅
足も肩幅に開く



視線は前でも横でも OK
8秒かけて身体を回し
8秒かけて戻す



痛みが出ない範囲で
左右5回ずつ



③身体を横に倒す運動(腕・脇腹・肋骨・背中を伸ばす運動です。)



立ちながらも
座りながらも
タオルは肩幅
足も肩幅に開く



痛みが出ない範囲で
身体と腕を横に倒す



8秒かけて身体を倒し
8秒かけて身体を戻す
左右5回ずつ

※痛みがある時や体調が優れないときは医師へ相談し、無理せずに行いましょう。