

すこやか通信

第44号 2023年4月

5月8日から新型コロナウイルスの感染法上の分類が5類となる事が決定されました。
当施設でも、今年度は徐々にコロナ前の日常を取り戻し、
2023年のうさぎ年にちなんで、大きく飛躍できるよう目指していきたくと思います。
さて、第44号は、前回ご好評いただきました体操の第2弾をご紹介します！

足の筋肉を動かして血流アップ！ 冬場冷えた体をポカポカに！

注意点

- *ケガをされている方や体の調子が悪い方はお控えください。
- *過剰な回数を実施されると体への負担が増えて後にケガの恐れがあります。
- *無理はせず行いやすい場所のできる範囲で実施しましょう。



1. 足伸ばし

片足ずつ伸ばし、同側の手をつま先に向かって延ばしましょう



ポイント

イスに浅く腰掛けます。
もう片方の手は膝を触り曲がらないように支えます。
つま先まで届かない場合はすねを触ります。



太ももの裏を伸ばす体操

2. 足上げ

体の横に向けて、片足ずつ足を開きましょう



ポイント

椅子を支え姿勢を安定させましょう。
足を開き過ぎると姿勢が不安定になるためやめましょう。



足のつけ根の筋肉を動かす体操

3. スクワット

両手を頭の後ろで組み膝を曲げて腰を落としましょう



ポイント

おしりを突き出す姿勢をイメージしましょう。
膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
鏡で姿勢を確認するとわかりやすいです。



おしりの筋肉を動かす体操



MAHISUKODAY

1~3の体操は
当館のInstagramでも
動画で視聴できます！
ぜひご覧下さい♪



お茶会



干し柿作り



お花見



豆まき



今年も素敵な絵馬をご紹介! かるた大会

