

中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 松岡



お楽しみ広場お休みのお知らせ

11月23日(火)の「お楽しみ広場」は諸般の事情により中止します。12月は開催の予定ですので是非ご参加下さい。

「けんこうチャレンジ 2021」報告カード提出締切りは11月30日です。ご提出の方から抽選で記念品をプレゼント！ご提出はお近くの役員まで、または郵送で。

新型コロナによる自粛が続き外出や運動の機会が減ってしまった方も多いと思います。フレイル(心身の虚弱)が心配ですね。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して身体を動かしましょう。

タオルを使った体操

タオルの大きさは普通サイズです。

① にぎる筋トレ

タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1~2回)。

※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



② 足の引き上げ

①タオルで左膝のやや手前を抑える。

②左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える(10秒間を1~2回)。

※右膝でも同じように行う

・膝はわずかに引き上げる程度でOK

・息をとめずに 数を数えながら



③ 太ももの内側の筋トレ

①タオルを両膝にはさむ。

②両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる(10秒間を1~2回)。

・息をとめずに数を数えながら



④ 足裏体操

①タオルを床に敷き、その上に右足(素足)を置いて座る。

②右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる(1~3回)。

※左足でも同じように行う

・足の指を大きく開く
・タオルの端に本など軽いおもりをのせると行いやすい

