



新型コロナに負けない！



足指グーパー運動

足の指を「グー」「パー」と動かします。「パー」と動かす時には、指と指の間が離れるように、大きく開くように意識してみましよう。



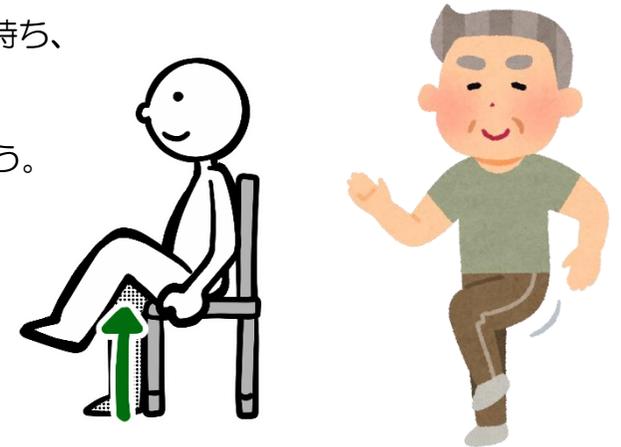
左右それぞれ10回ずつ行いましょう。

お家でトレーニング！

足踏み運動

- 1.背すじを伸ばし、両手は椅子の横をしっかりと持ち、片足を上に持ち上げます。
 - 2.足を下に蹴ることを意識して足をおろす
 - 3.左右交互にそれぞれ5～10回ずつ行いましょう。
- ※余裕がある方は立って行いましょう

※椅子にもたれずに行う事が望ましいですが、きつい場合は背もたれにもたれても良いでしょう

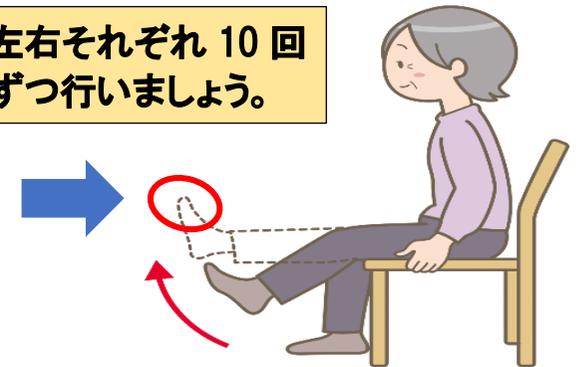


膝伸ばし運動

片方の膝をゆっくりと伸ばします（膝下を動かし、膝上は動かさないように…）つま先は自分の方向に向けるようにしましょう。

※膝の曲げ伸ばしで痛みが生じる場合は、膝を伸ばしっぱなしで10秒間数えても良いでしょう。

左右それぞれ10回ずつ行いましょう。



30秒ぶくぶくうがい

口に水を含んで30秒間ぶくぶくうがい

※食べかすや水の漏れがないか確かめる



熱中症予防

適度に水分補給が必要です

1. 寝る前、朝起きて1杯ずつ摂取する
2. 運動前後に摂取する

