おうちでできるエクササイズ①

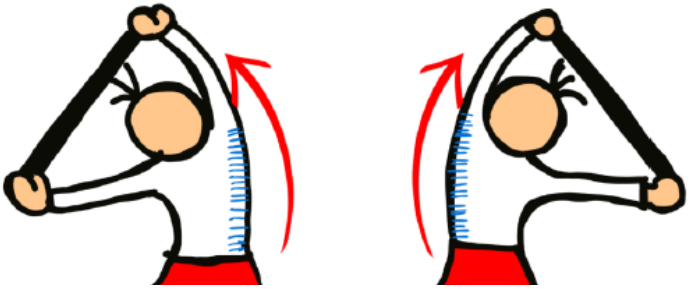
ご紹介してきた阪南市の健康づくり・介護予防教室にぜひ参加してみましょう!! そしておうちでの時間にエクササイズも取り入れてみませんか? おうちで簡単にできる体操をご紹介します!!

いつでもどこでも簡単継続!! タオル運動

○毎日できればやってみよう!ストレッチ編

☑ 体幹の側屈運動

①痛みがない範囲で、棒やタオルを持って身体を横に倒してみよう。しっかりストレッチしよう



15～30 秒程度

☑ 肩関節伸展運動

肩幅以上にタオルを後方に持って
痛みない範囲で後ろに持ちあげよう



胸や肩の前が伸びるのを感じよう