



家事など活動する前に体操をしよう！

一気に肌寒い日になりましたが、皆さま体調を崩さず過ごしていらっしゃいますか？今回は、家事や庭仕事をする前等に行う体操を紹介します。



【活動前の体操の効果】 血のめぐりが良くなり、筋肉や関節の柔軟性を向上し、痛みの予防や疲れにくい体作りに役立ちます。

《首の体操》

前後、左右にゆっくり倒します。

首の周りの筋肉が伸ばされているのを感じながら行います。

※痛みのない範囲で行いましょう。

※めまい症状が出る場合は中止しましょう。



《肩の体操》

大きく肘で「○」を描くようにゆっくり回します。

腕をあげて
体側を横に伸ばします。

※座りながら行っても大丈夫です。



《胸伸ばし体操》



「胸を開く」「背中を丸める」を交互に行います。
ゆっくり大きく動かして、
胸や背中のストレッチをします。

