



うちでたいそう

コロナに負けない!

かかと上げ運動
1セット20回
上に伸びるように
意識して
立つときは椅子などに
つかまって

立って



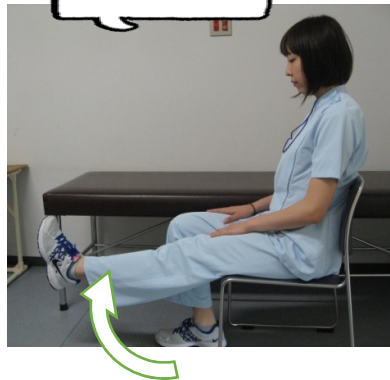
座って



立って



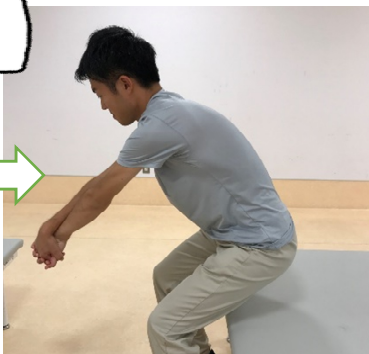
座って



スクワット
または ひざのばし
1セット10回
ひざが痛い人は座って
運動しましょう

運動不足で他にもいろいろ・・・

肩こり



腰痛



2週間寝ていると筋肉が7年分衰えるそうです!
多野藤岡地域リハビリ研究会では、様々な体操を
ご紹介しています。
詳しくはホームページをご覧ください。
<https://tanofujioka.jimdofree.com/>