



# 自宅でできる通いの場

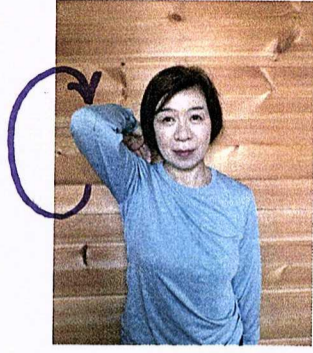
「気分転換 誰でも簡単体操」



日本ホリスティック医学協会  
生活習慣病予防指導士  
鬼久保 あき

## ① 肩まわし

息を止めずに  
左右行います

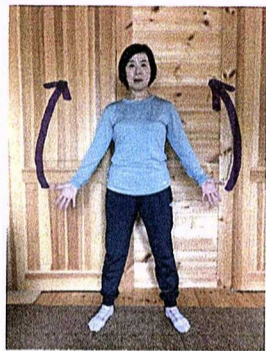


- ・回数はいりません
- ・ご自分のペースでどうぞ 😊
- ・食事直後は避けてくださいネ

## ② 深い呼吸

息を吸いながら上げて

吐きながら下げて



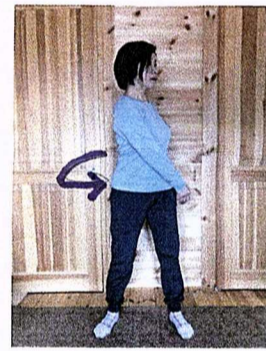
繰り返します

## ③ 体全体をほぐす

息を止めずに行います

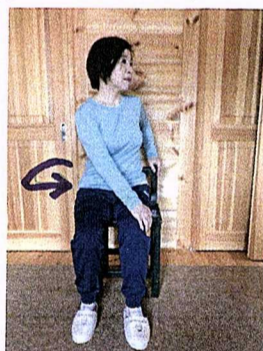
・立位

軽く左右に  
ねじります



・イス

軽く左右にねじります



腰を左右にゆすります

## ④ 血行を良くする

息を止めずに行います

・立位

その場足踏  
壁につかまっても  
OK



・イス

立ったリ 座ったリ



皆さん! お元気ですか?

思う様に外に出られず、気持ちが  
沈みがちですが、外は草花も咲き  
鳥達も元気にさえずっています。

お部屋の中は勿論、天気  
の良い日はお庭に出て  
この体操をしてみ  
てくださいネ!

