

通いの場 身体活動



皆さんこんにちは(*^_^*)
体は良い状態を保てていますか？
良い状態は、適度に体を動かす事です。
草取りや畑などの合間のできる運動を紹介します。

皆さんはどちらの傾向がありますか？

抑うつ

認知症

不活発症候群

フレイル
虚弱

痛み

関節の
変形

やりすぎ症候群

ロコモ
膝腰痛

硬くさせない、内もも(内転筋)とふくらはぎ(下腿三頭筋)

10秒



20分ごと
1回



痛み
予防

通いの場では、旧軽井沢、追分、鳥井原の地区を担当させて頂いています。自分の体を自分らしく使い続けられるように、頑張りましょう。

通いの場登録講師

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 関口



体を痛ませない, 疲れさせない習慣サポート



ふくらはぎ

ストレッチ

後ろの足の向きを内側
へ向けて10秒伸ばす

太もも内側

内転筋ストレッチ
前かがみの動作
の合間に10秒行う



物を持ち上げる時は筋トレの意識で
『腰』を守りましょう

長い事、同じ姿勢をとらない方法での草退治 (*^_^*)スッキリ。