

『コロナに負けるな！撃体操！！』

体と脳の体操

三つの体操により楽しく頭と体を動かし、心身の虚弱化を予防！

立ってできる体操

「数を数えながら膝・足首の体操」
【目安】：お風呂前に15回

数を数えながらつま先立ち、3の倍数で膝を曲げる、5の倍数でつま先上げ。

【効能】：お尻、太もも、足首の力が付く
頭の回転が速くなる



座って出来る体操

「手足の体操」
【目安】：昼食の前に3回

①両手とつま先を上げる、②で両手を広げ
右足を上げる、③で両手を前に左足を上げる、
④で両手を引く

【効能】：お腹周りの力が付く、記憶力が高まる



寝て出来る体操

「お腹や足の体操」
【目安】：朝起きたら3回

①右足を上げる、②左足をあげる、
③右足を外に広げる、④左足を外に広げる、
⑤お尻を持ち上げる

【効能】：太もも、お尻の力が付く

