

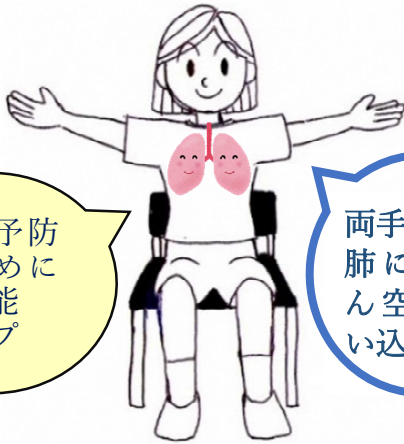


自宅できる、閉じこもりの危険防止！
セットちゃん6セット体操

- 閉じこもりになると心配な…
- ・転倒、体力の低下
 - ・血流が悪くなる→血栓や生活習慣病
 - ・うつ
 - ・呼吸器機能の低下を体操で予防しましょう

※痛みを感じない様にゆっくり行いましょう。背もたれ付きで安定したイスを使用しましょう。

① 深呼吸(3回)

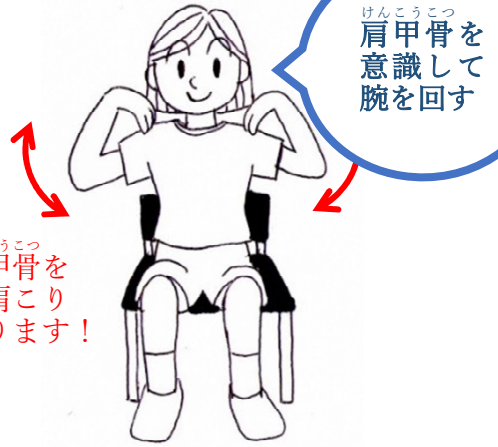


感染予防のために肺機能をアップ

両手を広げ肺にたくさん空気を吸い込んで

- ・ ゆっくりと深く深呼吸しましょう
- ・ 鼻から吸って口から吐きましょう

② 肩回し

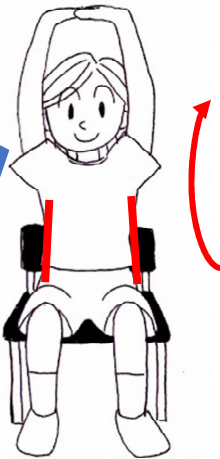


肩甲骨を意識して腕を回す

背中の肩甲骨を動かすと肩こり防止になります！

- ・ 両手を肩におき、肘を前から後ろ後ろから前に大きく回しましょう

③ 全身



姿勢を正しく上にのびて、背中の筋肉を動かしましょう

- ・ 手を組んで上にしっかり伸びましょう

④ もも裏

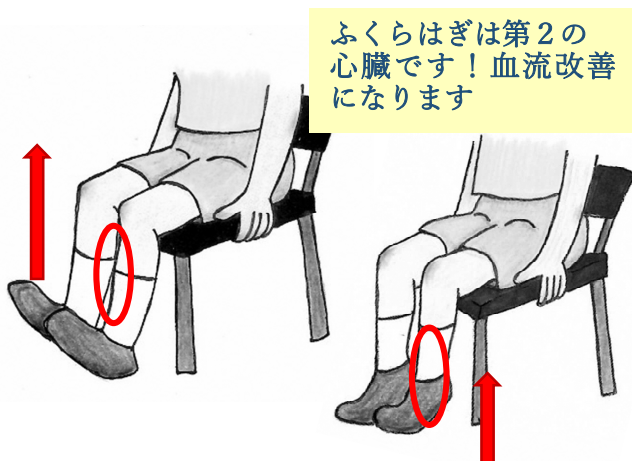


もも裏をのばして転倒防止

まっすぐ

- ・ 片足を伸ばします
- ・ 伸ばした足のつま先は天井に向けたまま、つま先の方へ体を倒します

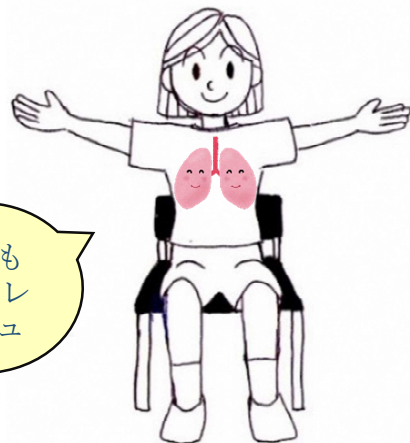
⑤ ふくらはぎ・すね



ふくらはぎは第2の心臓です！血流改善になります

- ・ 両足が床につくように座り、背筋を伸ばす
- ・ 両足のつま先とかかとを交互にしっかり上げる

⑥ 深呼吸(3回)



気分もリフレッシュ

- ・ ゆっくりと深く深呼吸しましょう
- ・ 鼻から吸って口から吐きましょう