



活気習慣の活用



家で過ごす時間が増えています。
出かけないからと動かないでいると、からだの働きが弱り動けなくなってしまいます。
規則正しい生活を心がけ「活気習慣」を取り入れることで、いきいきとした今日の始まりにしましょう。

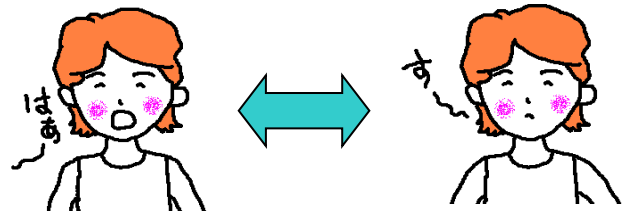
① 朝、目が覚めたらお布団の中で「足首の曲げ伸ばし」

《効果》
ふくらはぎが動き血行が良くなる。
転倒予防。



② 朝日を浴びて「深呼吸」 まずは口から吐き鼻から吸う

《効果》
新しい空気を取り入れ、
ちからが湧いてくる。



③ 顔を洗って歯磨きしたら鏡に向かって「今日も元気!」と唱える

《効果》
鏡を見て今日の自分の体調を確認。
体調がすぐれない時は無理しない。



④ 読書の休憩やテレビのCM中は「肩の上げ下げ」

《効果》
首～肩～背中のコリをほぐす。
姿勢が良くなる。

