

梅雨時の体力消耗予防に！

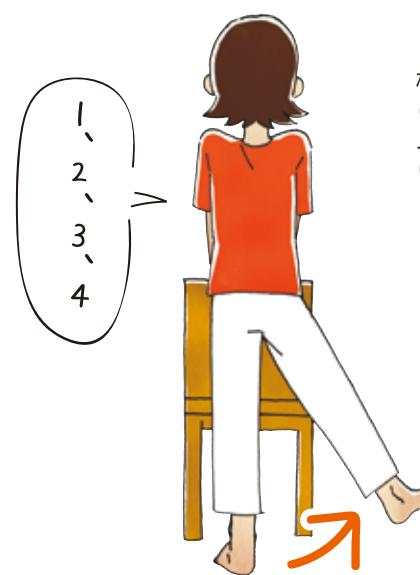
お家で 身体 & 頭 の体操

日頃から健康に気遣い、
ウォーキングをしている人

でも梅雨時の体力消耗は深
刻です。雨が多く、家に引き
こもりがちになると筋力が

落ちるだけでなく憂鬱な気
持ちになり、精神的にまいつ
てしまう事もあります。

そこで家で筋力アップでき
る「筋肉いきいき体操」と、
指を使った「頭いきいき体
操」をご紹介します。指に
は脳につながる神経が多い
ので、指先体操を通じて脳
の活動が活発になることが
期待されます。毎日の生活
に取り入れて元気に梅雨を
乗り切ってください！



太ももの 体操

バランス力アップ！
転倒防止に

左右
10回ずつ

お尻の 体操

階段昇降、
浴槽の出入り、
トイレでの立ち座り
等の動作が楽に

①イスの背もたれにつかり、「1、2、
3、4」で右足をゆっくり
横に上げる。

②「5、6、7、8」で元の位置に下ろす。
(右が10回終わったら、左も同様に。)

筋肉いきいき体操 ／筋力低下予防／

筋力がつくと動く事が楽になります！
さらに転倒予防にも！



足し算指曲げ

①左手の親指を先に折り曲げ
た状態から数え始める。



親指グーパー

①両手を開く。
②右手親指は外、左手親指は
中にして握る。
③再度、手を開き、次は逆に左
手親指を外にして握る。



毎日
5分ずつ

頭いきいき指先体操 ／指は第二の脳／

お風呂でも手軽にできますよ！

スタッフの旅日記

モロッコ食べ飲み紀行

人生初のアフリカ大陸・
モロッコへ行ってきました。
景色はさることながら、生搾
りオレンジジュース、甘いミ
ントティー、熱々タジン鍋料理
と、食材がどれも美味しく、
旅先での食事が最重要(笑)
な私にとって
魅惑の地でした！

スタッフ 梶村