おうち時間で挑戦！

お試し・くらし元気アップ

おうち体操

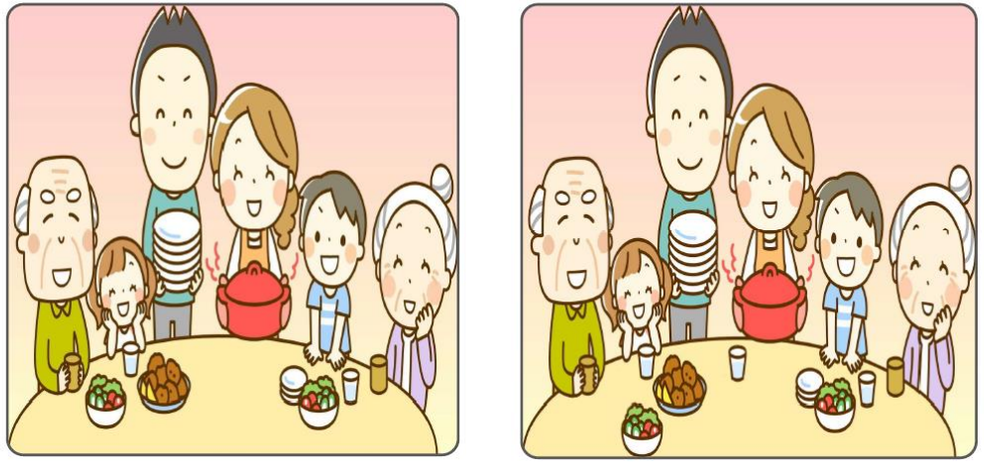
□足踏み
・立って、その場で足踏みをします
・できる範囲で元気よく腕をふります
・50～100歩を目標に、慣れてきたら
　5分、10分と時間を長くします
・椅子に座りながらでもOKです

□足首回し
・床に座り、
　手と足の指で握手をして、
　足首をゆっくりと回します
・10回を目安に、
　できる回数から始めましょう

□腰回し
・両手を腰において、腰で円を描く
　ように、右へ回します
・反対もやってみましょう
・各10回を目安に
　できる回数から始めましょう

脳トレーニング

□間違い探し（左右の絵で違う箇所を３つ探してください）



【答え】①中央男性の眉毛　②机左のサラダの位置　③机上のコップの数

□並び替え
　－文字を並び替えて正しい言葉にしてみましょう
　①ぽんぽた　②ういたよ　③いくねた
　④けたこの　⑤めりきつ　⑥たくしつ

【答え】①たんぽぽ②たいよう③ねくたい④たけのこ⑤つめきり⑥くつした

コロナに負けないぞ！

心も身体も元気になるように
楽しみながら
身体を動かしていきましょう

参考：長岡市福祉保健部　長寿はつらつ課発行　筋肉げんき体操パート２、心も体もすっきり体操

らくらく（長岡市くらし元気アップ事業）
酒井介護士（写真左）飯浜介護士（写真右）