



北橘包括だより



渋川市北橘地域包括支援センターは、医療・介護・福祉の総合相談窓口です。介護予防の視点から、暮らしに役立つ情報を定期的に発信していきます。

現在、感染予防のため活動が制限され、外出の機会が減少しているので筋力低下が心配です。今回は、今すぐ気軽にできる運動のご紹介です。

誰でも1日に数回は必ずトイレへ行くと思います。その際に必ずちょっとした運動を習慣にしていかがでしょうか？この紙をトイレのドアに貼ってやってみましょう！

～トイレに行くとき 片足立ち運動～

- ①壁や椅子の背もたれに手を置いて背筋を伸ばして立つ。
- ②片方の足を真横に持ち上げる。
(かかとを持ち上げるように意識して)
- ③1分間を目標にキープ
- ④もう片方の足も同様に行う。



※ご相談がある方は裏面をご覧ください！！

