



# さくっとストレッチ!!

## ① 首

前、後ろ、右、左に首をゆっくり倒す。

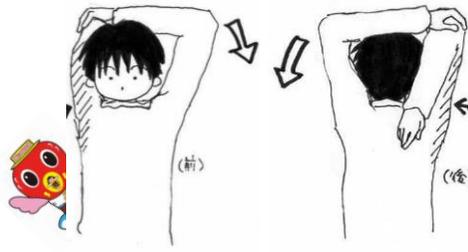


## ② 肩

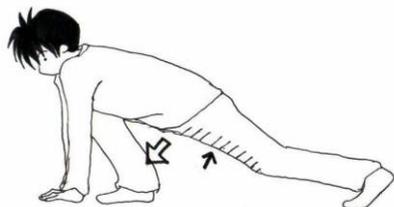
片方の腕を胸の前に伸ばし、もう一方の手で自分のほうに引く。



片方の腕を上にあげて肘を曲げ、もう一方の手で肘を持ち、後ろに引く。



## ③ ふともも前面

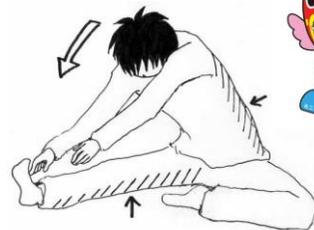


両手を床につき、片方の足を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後方に伸ばす。そのまま、お腹を前に突き出すように体重を落とす。



椅子など安定したものに手をつき、片方の足を前に出して膝を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後ろに伸ばす。そのままお腹を突き出すように体重を前へかける。

## ④ 下肢後面・体幹



床に座り、片方の足を横に開き、もう一方の足は膝を曲げる。伸ばした足のつま先の方へ両手を伸ばし、体をゆっくり倒していく。



## さくっと新聞紙運動

### ⑤ 手の指



片手で新聞紙の端をつまみ、その手だけで丸める。両手で丸めても良い。

### ⑥ 足の指



両足の下に新聞紙を置き、足の指で丸める。次に、両足の指で新聞紙を広げしわを伸ばす。

### ⑦ 足の裏



小さく丸めた新聞紙に、足の裏を乗せて刺激する。丸めた新聞紙を足の指でつまみ上げる。

## ヒートショックに注意!!

### ヒートショックとは

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすこと



### 予防しましょう!

- ① 脱衣所や浴室は暖めておく
- ② 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- ③ 食後・飲酒後は入浴しない
- ④ 入浴前に家族に一声かけておく

