



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。

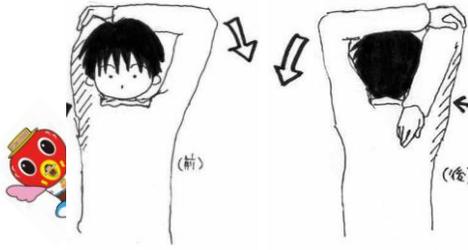


② 肩

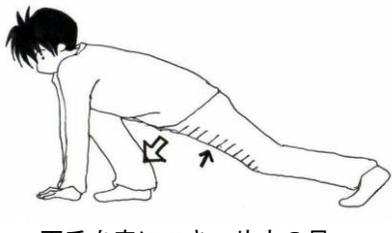
片方の腕を胸の前に伸ばし、もう一方の手で肘のほうに引く。



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

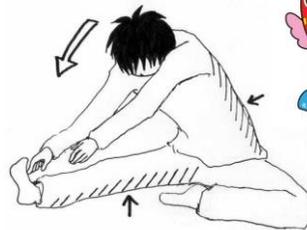


両手を床につき、片方の足を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後方に伸ばす。そのまま、お腹を前に突き出すように体重を落とす。



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行く。



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。

基本的な感染症対策を徹底しましょう!!

飛沫感染とは

おしゃべりや咳などでつばなどと一緒に病原体が飛び、その病原体が口や鼻から侵入し感染すること。



接触感染とは

ドアノブなどに付着していた病原体を触ることで、口や鼻から侵入し感染すること。



基本的な感染症対策

- * 細目な手洗い。
- * しわや爪も丁寧に。
- * 水洗いできないときはアルコール消毒。



- * 隙間を作らない。
- * 鼻までしっかり。
- * マスクに触れた後はアルコール消毒。



- * 対角線上に窓を開ける。
- * 2時間に一度1回あたり5~10分程度。
- * 換気扇なども活用する。

