



コミュニティーのこのこ



10月10日は有馬先生の体操です。いつもの体操のほかに、椅子に座ってできる口コモ体操を教えてくださいました。次に足踏みをしながら、両腕を上、肩、横、肩、前、肩、下、肩の順に動かしました。次は左右の腕を1つずらして行いましたが、うまく動かせず、笑いの中で終わりました。左右違う形に動かすのがこんなに難しいことなんだと笑いながらも感じました。



毎日の生活に無理のないストレッチを取り入れることで、体の動きやすさを保ち、転倒予防にもつながります。

まずは深呼吸から始めましょう