



コミュニティーのこのこ



2月13日は有馬先生の体操を行いました。まだまだ寒い日が続く、筋肉が固くなりやすい時期なので、しっかりとストレッチを行い、身体をほぐすことから始めます。まずは立位で行うロコモ体操で、転倒予防や日常生活の動作がスムーズになるように整えていきます。大腿直筋を鍛えることは〇脚予防にもつながり、姿勢の安定にとっても大切です。寒さに負けず、みんなで楽しく身体を動かして、元気に冬を乗り切りましょう。

