



# コミュニティーのこのこ



3月13日は有馬先生の体操を行いました。今回は「座位でできるロコトレ」を中心に取り組み、下肢の筋力維持や関節の可動域を意識しながら、ゆっくりと身体を動かしました。座った姿勢で行うため無理がなく、安心して取り組めたように思います。体操の中では、太ももやお尻まわりの筋肉を使う動き、足首をしっかり動かす運動、体幹を安定させる姿勢づくりなど、日常に直結する内容が多く取り入れられていました。一つひとつの動きを丁寧にを行うことで、普段使えていない筋肉にも意識が向きました。

