

げ・ん・ま・ち・チャレンジ

自宅でできる簡単運動① ＝ その場足踏み ＝

外の散歩もままならないというとき、自宅で気軽に行うことができます。血液の循環を促すことで心肺機能の低下の予防と、循環を促すことでの認知症予防ともなります。

好きなテレビを見ながら、主題歌に合わせてなど、「ながら運動」でやってみましょう。

椅子に座っていてもできる運動です。



椅子バージョン



立ちバージョン



ポイント

自分のペースで、無理しない範囲で行いましょう！！