

リハビリお役立ち情報

日に日に暖くなり「健康のために運動を始めよう」と思っている方も多いかと思います。

しかし、新型コロナウイルスの蔓延により外出機会が減っている中、急に運動を始めるとケガにつながってしまう恐れがあります。

その前段階として、**～朝起きてすぐに布団の中でできるストレッチ～**をご紹介します。急に思いっきり伸ばすと筋肉を傷めてしまいますので、気持ちの良い程度に行っていきましょう。

<朝のストレッチの効果>

- ・筋肉がほぐれて「**血流の改善**」
- ・脳に酸素が行きわたり「**集中力アップ**」
- ・代謝が上がり「**痩せやすい体**に」
- ・自律神経が整い「**活動モードへ**」



- ①仰向けのまま、息を吸いながら両腕を頭の上に伸ばして5秒止め、息を吐きながら脱力し腕を下ろします。
3回程度繰り返しましょう。



- ②仰向けのまま両膝を立て、膝を左右にゆっくり倒していきます。
膝を倒すときにゆっくりと息を吐きましょう。
10回程度繰り返しましょう。



ひな祭り

3月2日(水)にひな祭りを行いました。
お昼ご飯には、ひし餅に見立てたちらし
寿司、おやつには、春らしい色合いのプ
リンや甘酒を召し上がっていただきました。
普段より特別な雰囲気を感じていた
だきました。

