

リハビリお役立ち情報

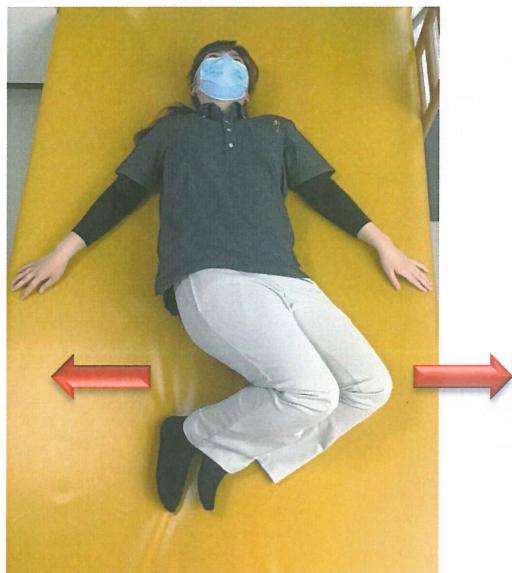
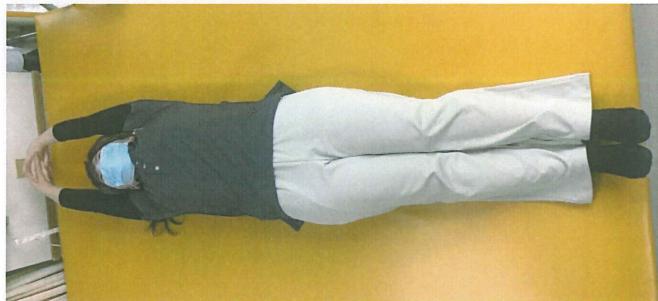
日に日に暖かくなり「健康のために運動を始めよう」と思っている方も多いかと思います。

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～をご紹介いたします。急に思いっきり伸ばすと筋肉を傷めてしましますので、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を腕を下ろします。
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味わっていただき、春の訪れを一足先に感じていただきました。

