

無料配布



裏面の体操

やってみよう

No.1

# テイクアウトの 健康体操

～ 新型コロナに負けるな ～



☆ 1週間ごとに更新 ☆

アクティブ訪問看護ステーション  
理学療法士 谷村  
TEL:072-337-9515

# ストレッチ①（首の横）



ココ

- ・ 時間：30秒間
- ・ 効果：肩こり解消

☆ポイント☆

頭を持つ手と逆の手は、  
腰に回すと効果アップ

# 新しい生活様式エクササイズ① （マスクで深呼吸）



- ・ 回数：20回/日
- ・ 効果：呼吸筋強化

☆ポイント☆

- ①新品マスクを装着時に、  
苦しすぎない程度で実施
- ②鼻から吸って、口から吐く
- ③呼吸器疾患の方は軽めから