



ご自宅でもできる！

豊郷町

健幸のばし体操について

外出の機会が減ると、運動不足により心と体の働きが弱くなった状態となる可能性があります。そこで、認知症予防、転倒骨折予防になる健幸伸ばし体操動画を作成し、Youtube「豊郷町公式動画チャンネル」に公開しました。

(<https://youtu.be/i10BncHlhqo>)

高齢者の皆様にも気軽にできる体操なので、ぜひご活用ください。お使いの携帯電話にQRコード読み取り機能がある場合、QRコードを読み取るだけで手軽にアクセスできます。

まずは
説明動画を
ご覧ください→



柔軟体操



腕の体操



胴体の体操



足の体操



体操時の注意事項

- ① 痛みがあるとき、体調が悪いときは無理をせず、運動を中止する
- ② 運動中に力みすぎて呼吸は止めない
- ③ 椅子はぐらぐらしない安定したものを選ぶ
- ④ 医師から注意がある方は、それに従う



※携帯電話での動画視聴の場合は、データ（パケット）通信料が発生しますのでご注意ください。

■お問い合わせ■ 豊郷町医療保険課 TEL:0749-35-8117 FAX:0749-35-4575