

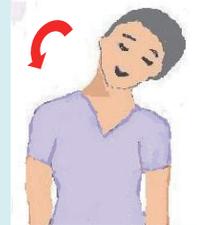
自立度低下を予防するための運動・身体活動

③ 全身を伸ばす



背伸びをするように、5秒間、手と足を大きく伸ばしましょう。その後、脱力をします。これを3回繰り返します。

④ 座って首を回す



首を時計回りと反時計回りにゆっくり回しましょう。これを3回繰り返します。

⑦ ゆっくり深呼吸をする



胸を開きながらゆっくり、深く息を吸い込みます。その後、胸を閉じながらゆっくり吐き出しましょう。これを2回繰り返します。

1日2~3回程度行うようにしましょう。
また、これら全てを実施する必要はありません。できることから始めましょう。

運動だけでなく、「適度な水分の補給」が不可欠です。また“ふくらはぎ”や“太もも”を揉むといった「マッサージを行う」、「弾性ソックスを履く」等も有効な方法です。