コロナに負けるな！
いま　自宅で　できること

毎日継続していきましょう !!

足踏み

転倒
予防にも！

右足トントン
左足トントン

・片足を交互に2度ずつ
足踏みをします。

1セット30回

前屈

身体の柔軟性アップ
座位バランス改善

・両手を床に近づけるように
前屈の度合いを増やしていきます。

1セット10回

座位バランス
可動域改善

・頭の上にタオルを持ち上げ
そのままの姿勢で身体を左右に倒します。

1セット
左右5回ずつ

1日2・3セットを目標に頑張りましょう！　休憩と水分を取りながら無理なく行って下さい！

免疫力を高めよう !!

免疫力は私たちの元気を支えています

免疫力を支えるのが

〇バランスの良い食事
〇適度な運動
〇規則正しい生活
〇前向きな気持ち

免疫力を高めるおすすめ食材

バランスの良い食事!＆腸を元気にする事が重要!

ヨーグルト
みかん
バナナ
にんじんジュース
緑茶
干し柿
キムチ
納豆
キウイフルーツ
アーモンド

運動できた日を記入しましょう !!

/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

デイサービス　ウェルーツの職員で協力し作りました。是非ご活用下さい。