

日常 体操

日常、出来る日には体操実施しています。

この日は音楽をかけながら胸や太腿の大きな筋肉を主に使いながら体操しました。

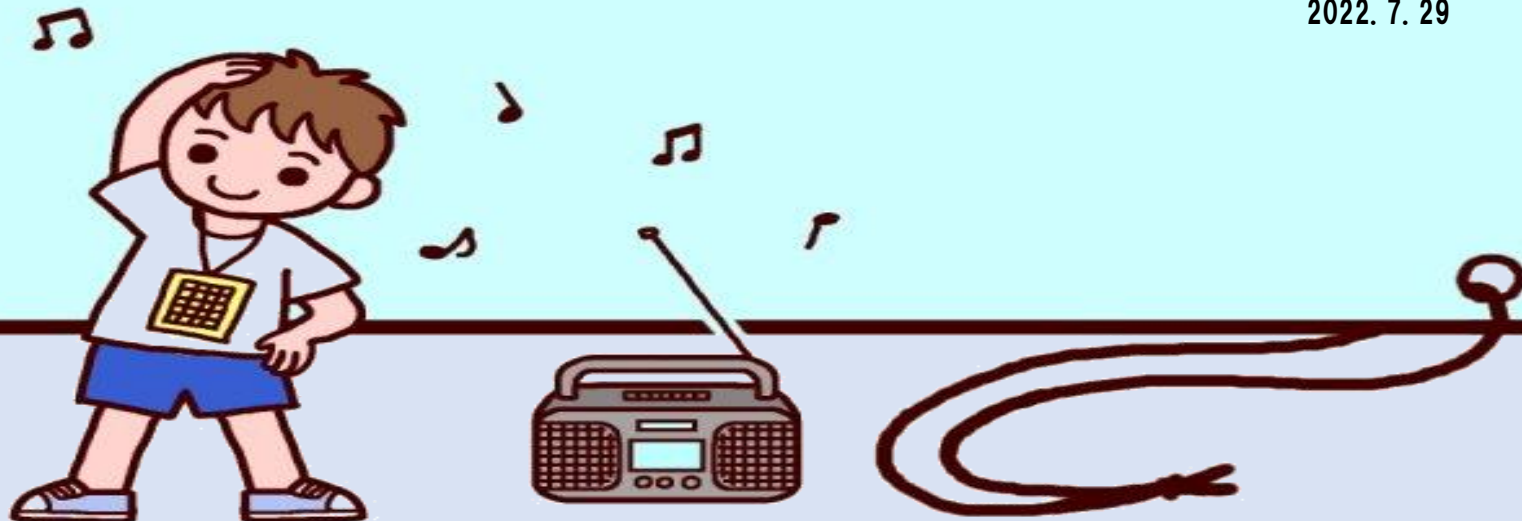
また 10 回繰り返しの運動は皆で「1 回、2 回・・・」と声をあげながら数えています。

最後はクールダウンをしながら手指の自身で血流マッサージ！「指先が暖かい」「体が暑いね」

「肩が軽くなった」など自然に声が漏れました。

皆さま、できる範囲で無理なく行いました。

2022. 7. 29





😊「体を動かすと気持ちがいいわねえ！」

😊「すごく楽しかったわ！」

😊「体がスムーズに動こくようになったよ」