

転倒予防体操



まだまだ暑いですが
元気出して
いきましょう！



第6回 すこやか学級は、健康講座として「転倒予防体操」が行われました。

メディカルフィットネス&トレーニングセンターのVITAS指導者である永井先生のパワーある掛け声とともに、いざスタート！

椅子に座っての体操なら...という考えが改まるほど、終わったときは体の中のほぐれを感じ、かなり満足の疲労感。意識して動かすことで、体の本来の動きができているように思います。



右手、左足、次は右？。。。できなくても考えることが大切！脳が活性化します。座ったままですが、ひとつひとつに集中です。



立ってする運動も、無理はせず。
椅子の背もたれで支えて、トレーニングを。

無理のない体操でしたが、考えながら手足を動かすことで頭も体もほぐれました。
毎日少しずつ続けることで健康を維持できそうです。

