

### 3. 「伸ばす」「曲げる」は健康の源



体を動かす時間が少なくなると、身体が固くなり筋力が弱ってきます。  
1時間以上は同じ姿勢を取らず、小まめに手足を動かすようにしましょう。

#### 脇腹ストレッチ



両手でタオルを前方から持ち上げます。  
背筋を伸ばして、身体を左右に倒します。

#### タオル引き上げ運動



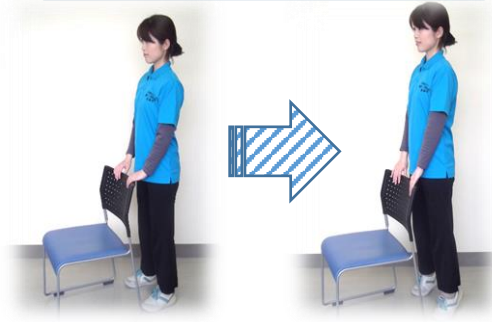
タオルを後ろ手で持ちます。  
ゆっくりと肘を曲げ、タオルを引き上げます。

#### ふくらはぎストレッチ



足裏にタオルを引っ掛けます。  
息を吐きながら、タオルを引っ張ります。

#### かかと上げ運動



椅子を支援にして立ちます。  
4秒間かかとを持ち上げて、下ろします。

### ～いきいきと過ごすために日々の生活で気を付けること～

- ☆朝方の生活リズムを保つ。
- ☆天気の良い日は短時間でも家の周囲を散歩する。
- ☆友人と電話で話しをする。
- ☆趣味など小さな楽しみを見つける。

※それでも気分がふさぎこみ食欲がなかったり、  
眠れない日が続く、という方は、まずお電話で右記まで  
お気軽にご相談ください。



【高島市健康推進課】

☎0740-25-8078