

11月に入り、日増しに寒さが加わり、いつの間にか吐く息が白くなり始めました。

秋は、『食欲の秋』・『読書の秋』・『スポーツの秋』・『芸術の秋』・『スポーツの秋』などなど…すべての秋を満喫して楽しく過ごしたいですね。

皆さまはいかががお過ごしでしょうか。

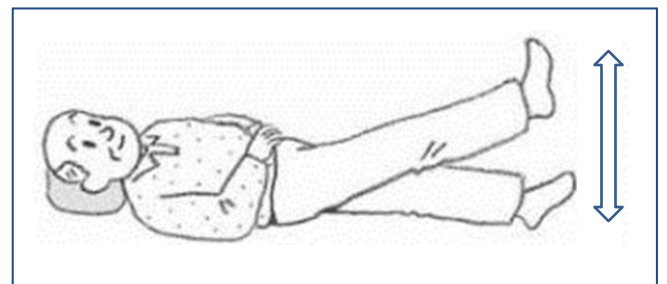
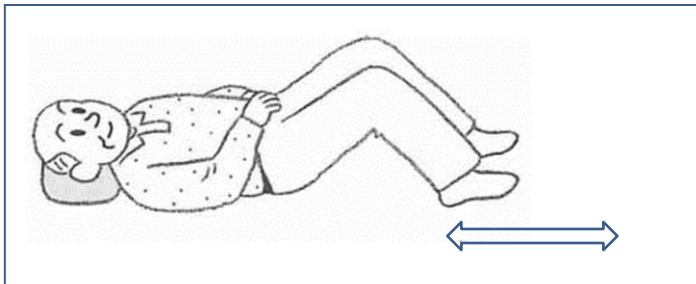


年をとるにつれ、筋肉や関節が硬くなり、運動機能が低下していきます。これから冬に向けて外出する機会もだんだんと減り、体を動かすことが少なくなってきました。『寝たきり』にならないためにも、毎日できる範囲で体を動かし、機能の衰えを防いでいきましょう。体を動かすことで食欲が増し、血行促進にもつながり、寝つきが良くなります。ただ、無理をせず、自分の出来る範囲で楽しんで行いましょう。

足の運動

- 片足ずつ曲げ伸ばし
- 両足をそろえて曲げ伸ばし

- ひざを伸ばし、片足ずつ上げる
- ひざを伸ばし、足首の曲げ伸ばし



寒さに向かう季節、お体に気をつけてお過ごしください。

