



# 「運動の秋」

運動で体力をつけて残暑を乗り切り  
ましょう！！

## 座ってできる簡身体操

### 1) グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返しましょう。



### 2) 肩回し運動

指先を肩にのせたまま、肩を前にゆっくり大きく回します。前にまわした後は後ろにも回しましょう。



### 3) ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒程度静止しましょう。

### 4) もも上げ運動

片脚ずつ交互にもも上げを行いましょう。両足を一緒に持ち上げると腹筋の強化にもなります。



訪問看護きぼうでは、在宅でのリハビリも行っております。お気軽にご相談下さい。

まだまだ暑い日が続きます。

**水分補給**を忘れずに！！

覚えておこう

**脱水のサイン**

- ▼ 体調が悪い
- ▼ 尿の色が濃い
- ▼ 喉が渇く

**安心して快適な毎日が  
過ごせるようにお手伝いします**

看護のことでお困りのことがあれば、  
お気軽にご相談ください。

☎0952-29-2600

緒方まで

訪問看護ステーションきぼう