**こころほぐしの体操　（介護予防教室使用）ニュースレター令和２年６月発行**

**・全身をほぐす体操**

**両手を軽く握り、「あー」と声を出しながら大きく伸びをしてみましょう。**

**気分がすっきりします！**

**・腹式呼吸をしてみましょう！**

**背筋を伸ばし、ゆっくり鼻から息を吸います。新鮮な空気をおへその下の丹田にため込むイメージでお腹を膨らませます。**

**吐き出す時、イライラやモヤモヤも吐き出しましょう！「ふ～～～～～」と声を出してもOKです！**

**・両手を振る体操**

**両手を前後にブラブラと振る体操です。**

**慣れて来たら、かかとを上げながらやってみる。**

**血行がよくなってきます。**

**・じゃんけんゲームをしてみましょう！**

**一人じゃんけんはご自宅でお一人でも出来ますし、心もほぐれます♪**

**一人二役でじゃんけんを両手でしますが、ルールは右手が勝つようにします。**

**意外と難しいですが、是非やってみて下さい。脳の活性化にもなるようです。**