こころほぐしの体操　（介護予防教室使用）

・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。