

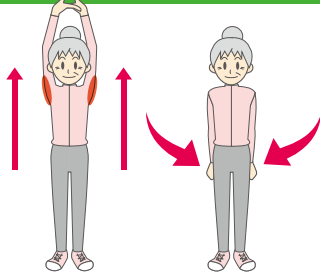
こんにちは! わたしたちホームヘルパーです

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動不足や身体の変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、自宅でできる体操を紹介します。



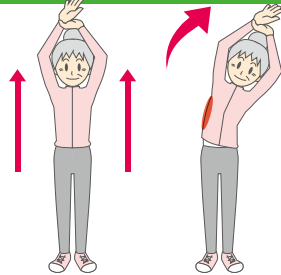
かんたん体操(上半身のストレッチ) 新しい生活様式で身体を動かそう!

●背伸び



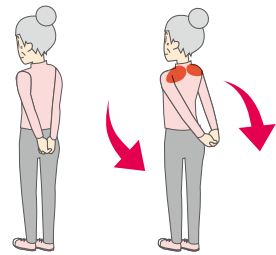
手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばし、ゆっくり戻す。

●体側



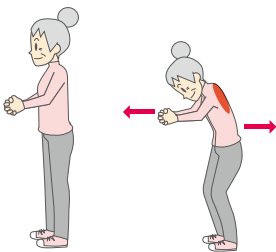
手を上に伸ばし、手首をつかみゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に。

●胸開き



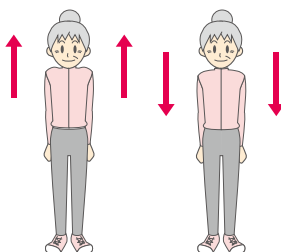
手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす。

●背中伸ばし



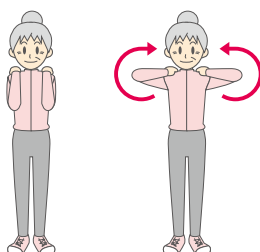
手を前で組み前へ手を伸ばし、おなかをのぞくように背中を丸める。

●肩の上げ下げ



両肩を上にあげ、ゆっくり下ろす。

●ひじ回し



両手を肩にあて、ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす、反対も同様に。

【注意点】

- ①運動の前後には、必ずストレッチを行ってください。
- ②痛いところまで、体を無理に動かさないでください。
- ③運動中に息を止めないでください。
- ④反動をつけず、ゆっくり体を動かしてください。
- ⑤膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談してください。
- ⑥バランスがとりにくい場合は座って行うか支えのある環境で行ってください。



ヘルパーさん 大募集!!

仕事 内容



入浴のお手伝い



掃除



調理



買い物などの家事援助

資格 介護職員初任者研修修了者又は介護福祉士
(65歳までの方)

時給 1,250円

申込み 履歴書を郵送又は持参

住所 〒343-0111 松伏町大字松伏357番地
(松伏町ふれあいセンター2階)

宛先 松伏町社会福祉協議会職員募集担当

電話 991-2700・2701
(平日午前8時30分～午後5時15分)