



さくっとストレッチ!!

① 首

前、後ろ、右、左に首をゆっくり倒す。

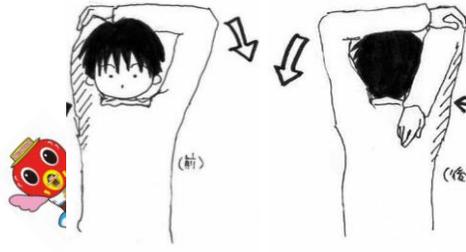


② 肩

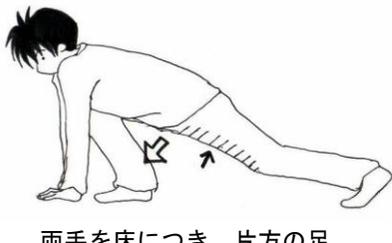
片方の腕を胸の前に伸ばし、もう一方の手で肘のほうに引く。



片方の腕を上にあげて肘を曲げ、もう一方の手で肘を持ち、後ろに引く。



③ ふともも前面

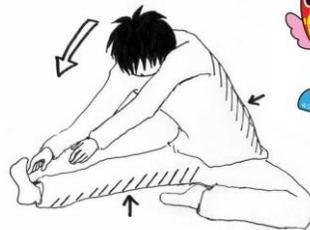


両手を床につき、片方の足を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後方に伸ばす。そのまま、お腹を前に突き出すように体重を落とす。



椅子など安定したものに手をつき、片方の足を前に出して膝を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後ろに伸ばす。そのままお腹を突き出すように体重を前へかける。

④ 下肢後面・体幹



床に座り、片方の足を横に開き、もう一方の足は膝を曲げる。伸ばした足のつま先の方へ両手を伸ばし、体をゆっくり倒していく。



さくっと新聞紙運動

⑤ 手の指



片手で新聞紙の端をつまみ、その手だけで丸める。両手で丸めても良い。

⑥ 足の指



両足の下に新聞紙を置き、足の指で丸める。次に、両足の指で新聞紙を広げしわを伸ばす。

⑦ 足の裏



小さく丸めた新聞紙に、足の裏を乗せて刺激する。丸めた新聞紙を足の指でつまみ上げる。

熱中症に注意!

予防のためにすること

- ① こまめな水分・適度な塩分の補給をしましょう!
- ② こまめな体温調節・室温調節をしましょう!

特徴

- ・室内での発生が最も多い
- ・高齢者は重症化しやすい

症状

- 【軽度】
めまい、立ちくらみ
筋肉のけいれん、足が攣る
- 【中等度】
頭痛、嘔吐
ぐったりする、高体温
全身のけいれん、意識障害

対処方法

- ・水分、塩分をとる
- ・太い血管を冷やす
- ※症状が改善しない場合や重い症状の場合は、**迷わず救急車を呼ぶ!**



119番