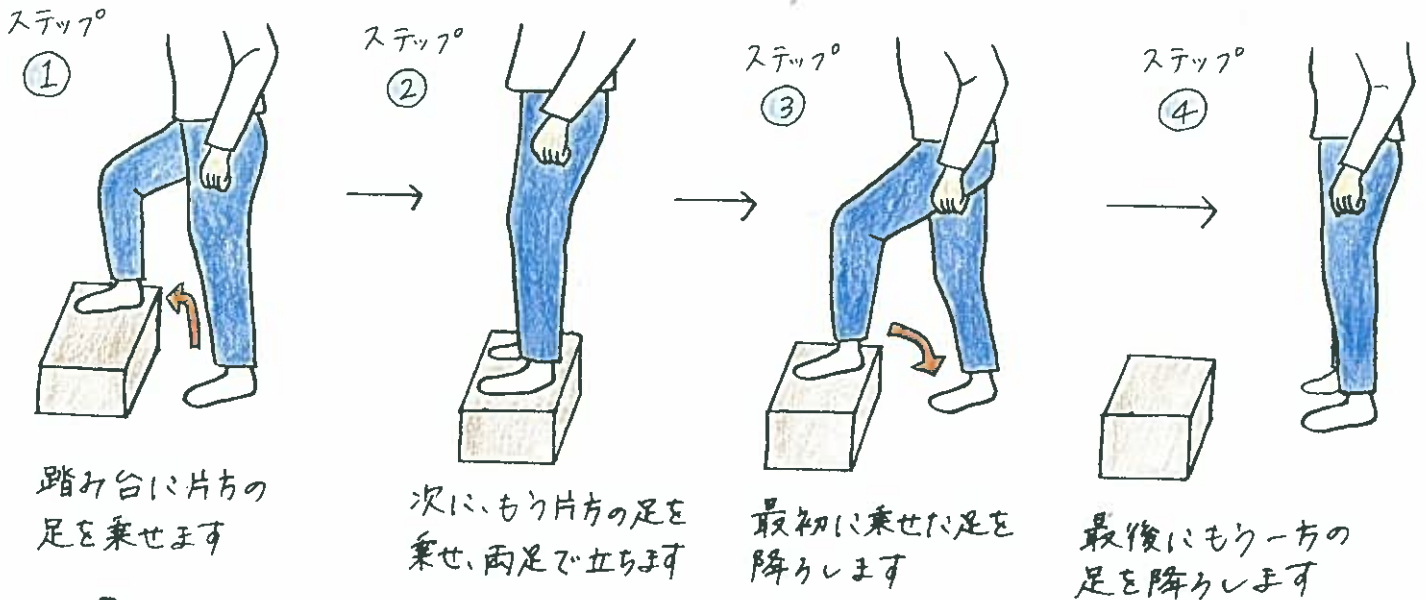


おうちで簡単！⁺リフレッシュ法

体を動かすことで運動不足解消&リフレッシュ！
短い時間で簡単にできるので、ぜひ試してみてください

踏み台昇降

★親子で一組に、子どもを抱っこしながら、知っている歌を歌いながら...など、様々な楽しみ方ができますよ！



ポイント

- ・ 台の高さは15cm前後がおすすめです。(ご家庭に台がない場合は階段などの段差を利用したり、新聞や雑誌をヒモで束ねて代用できます)
- ・ ステップ①～④の一連の動作を1セットとして、1分間に20～30セット×5分を1日の目安として行ってみてください。無理せず安全に注意しながら行ってくださいね！



運動の後や寝る前に...

<リラックス呼吸法>

- ① 息を完全に吐き切る
- ② 鼻から4秒息を吸う
- ③ 7秒息を止める
- ④ 8秒かけて口からゆっくり息を吐く

