

家でできる！健康づくり

横になったまま、座ったままにならなければ、どんな動きでも大丈夫！

下記のように家の中でできることを意識して行うのが効果的です。

4つ以上実践することを目標にして、健康維持に取り組んでいきましょう。

部屋の整理整頓をする



洗濯物を干す・取りこむ・たたむ



料理や食材の準備をする



皿洗いをする



買い物をする



座ってストレッチやラジオ体操をする

散歩をする



誰かとおしゃべりをする



植物への水やりや動物の世話をする

