

手足をマッサージしよう!

冷房で部屋を涼しくすることは大切ですが、じっとしていると手足が冷たくなることがあります。適度に体を動かして、体が冷えないようにしましょう。

足首でぐるぐる握手

左右 各10回ずつ

1

片足をひざの上のせて、足指の間に反対側の手指を入れる。



2

足指を握ったまま、足首を回す。

足裏もみもみ

左右 各10回ずつ

1

片足をひざの上のせて、両手で足を持つ。



2

両手の親指を使い、足裏をもむ。

手足グーパー

1セット 10回

両手と両足の指で、「グー」「パー」を繰り返す。

グー



パー

