

# 筋力低下予防法：指パッチン



## 寝ながら【指パッチン】の方法

1. 仰向けに寝る
2. イラストのように指パッチンを10回行う



- ① 親指と第2指がくっつかなくてもやってみる
- ② 足がつりそうなら足のグーパーでもいい

3. 指パッチン10回を3セット行う

## 効果

1. 下半身の血流が良くなる
2. 寝たきりでも、筋力低下を予防できる