

お家で体操

注意事項を守って楽しく運動してください！

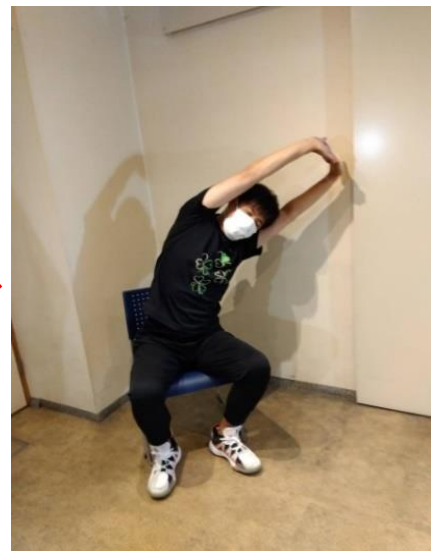
運動の前後でしっかりと水分を補給してください
息は止めない様にゆっくりと呼吸しながら運動してください
痛みの無い範囲行い、痛みがでそうな場合もその運動はしないでください
全部する必要はありません。必ず自身の体調に合わせて行ってください

やいすぎも良くありません。自身のペースで頑張りましょう！

上肢の運動

(1)〈上体伸ばし〉 左右10秒ずつ×3回

1. 両手を天井に向かって伸ばす
2. 体の側面が伸ばされるようにゆっくり左右にたおします



(2)〈首伸ばし〉 上下左右10秒ずつ

1. 上下左右それぞれの向きに首をたおします
2. その状態で10秒間キープし、首筋を伸ばします



(3)〈肩上げ〉 5回

1. 5秒間かけて、ゆっくりと肩を上げます
2. おろす時も5秒かけてください



(4)＜肩甲骨、胸郭の運動＞ 前後に各10秒ずつ×3セット

1. 胸を張り、肘を肩の高さにあげてください
2. 両方の肩甲骨が近づくよう肘を後方へ引きます



1. 手を組み、手のひらを外側にして腕を前方に伸ばします
2. 腕は地面と平行になるように意識します
3. 体も伸ばし、肩甲骨を前に出します

(5)＜肩まわし＞ 前後方向へ各5周×3セット

1. 指先を肩につけて、後ろから前へ大きく回します
2. 肩甲骨が動いているのを意識しながら行ってください
3. 前まわしが終われば、後ろまわしを行ってください



(6)＜上腕、指の運動＞ 各運動10秒ずつ

1. 片方の腕を手のひらを上に向けて伸ばします
2. もう一方の手で親指を除く4本の指をつかみます
3. その指を下向きに曲げて、腕の前方を伸ばします

体操は気持ちいいくらいがちょうどです！
体調にあわせて頑張ってくださいね！



(7)腕、握力UP 10秒×3セット

1. 肩の力を抜き、胸の前で両手の指の腹を合わせて押し合います
2. 手のひらを合わせて(合掌し)、押し合います
3. 両手の指どうしを握るように手を組み、引っ張り合います



押し合い(引っ張り合い)の時は息を止めないように注意してください

(8)〈体側伸ばし〉 左右10秒ずつ

1. 頭の後ろで手を組み、体を横にたおします
2. 体の側面が伸びていることを意識しながらキープします



(8)〈体ひねり運動〉 左右交互に10回ずつ

1. 頭の後ろで手を組み、腰を動かさずに上半身をひねります
2. ひねる向きを左右交互に変えて10回行います
3. 体をひねる動きに合わせて、体が向いている側の膝を上げます
4. 右(左)肘と左(右)膝を付けるようなイメージで行ってください

