

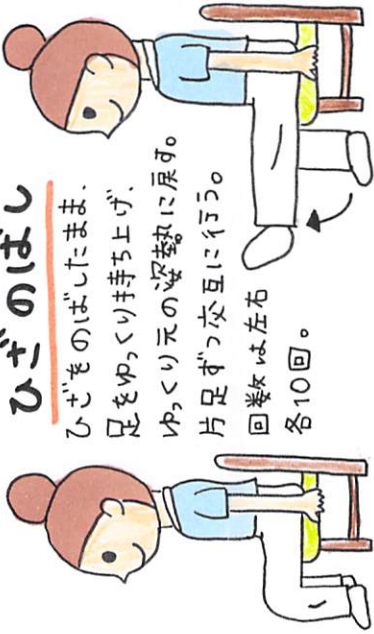
座ってできるイ体操

(安定したイスでしましょう!!)

日常生活のポイント

ひざのばし

ひざをのばしたまま、足をゆくり持ち上げ、ゆくり元の姿勢に戻す。片足ずつ交互に行う。回数又は左右各10回。

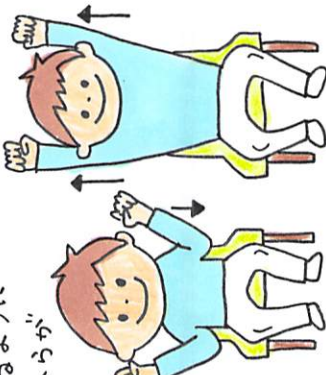


ウデ・肩

両手が肩の高さにくるようにヒジを曲げて、このひらが前に向くように軽くこぶしを作る。

- ① 1・2・3・4のリズムで息を吐きながら両ウデを上へ伸ばす。
- ② 5・6・7・8のリズムで息を吸いながら最初の姿勢に戻る。

(回数は10回)



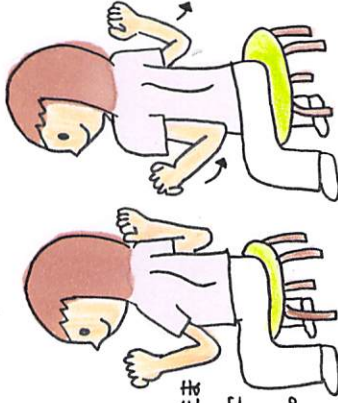
ももの上げ下げ

リズムよくももを上げたり下げたり、50回ほどくり返す。



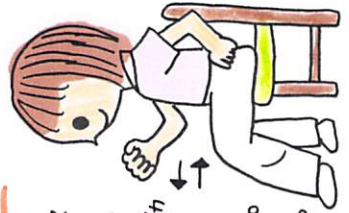
肩甲骨よせ

両ヒジを曲げたい状態で手を上げる。このひらを前にしたままゆくりとヒジを後ろに引く。回数は10回。



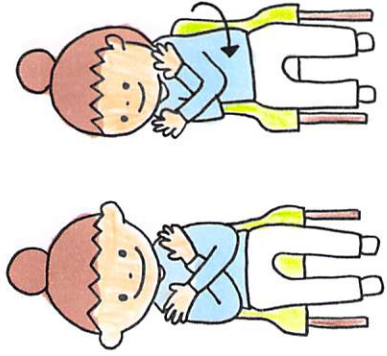
おしり歩き

おしりを左右に振るような形で、座面を前に移動したり、後ろに移動したりする。回数は10往復。



体幹

両ウデを交差させるように肩に置く。上体全イ体をひねり、胸が糸斗め前を向くようにする。10秒ほど停止。



大また歩き

いつもより半歩大またを意図して歩きましょう。そのとき、着地は必ずかかとから。



足指の運動

足の指を開いたり閉じたりする。つま先を上下に倒したり、ぐるぐるまわす。



肩の運動でリラックス

息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を下ろす。前から後ろ、後ろから前こまわす。

