

コロナ自粛中も！

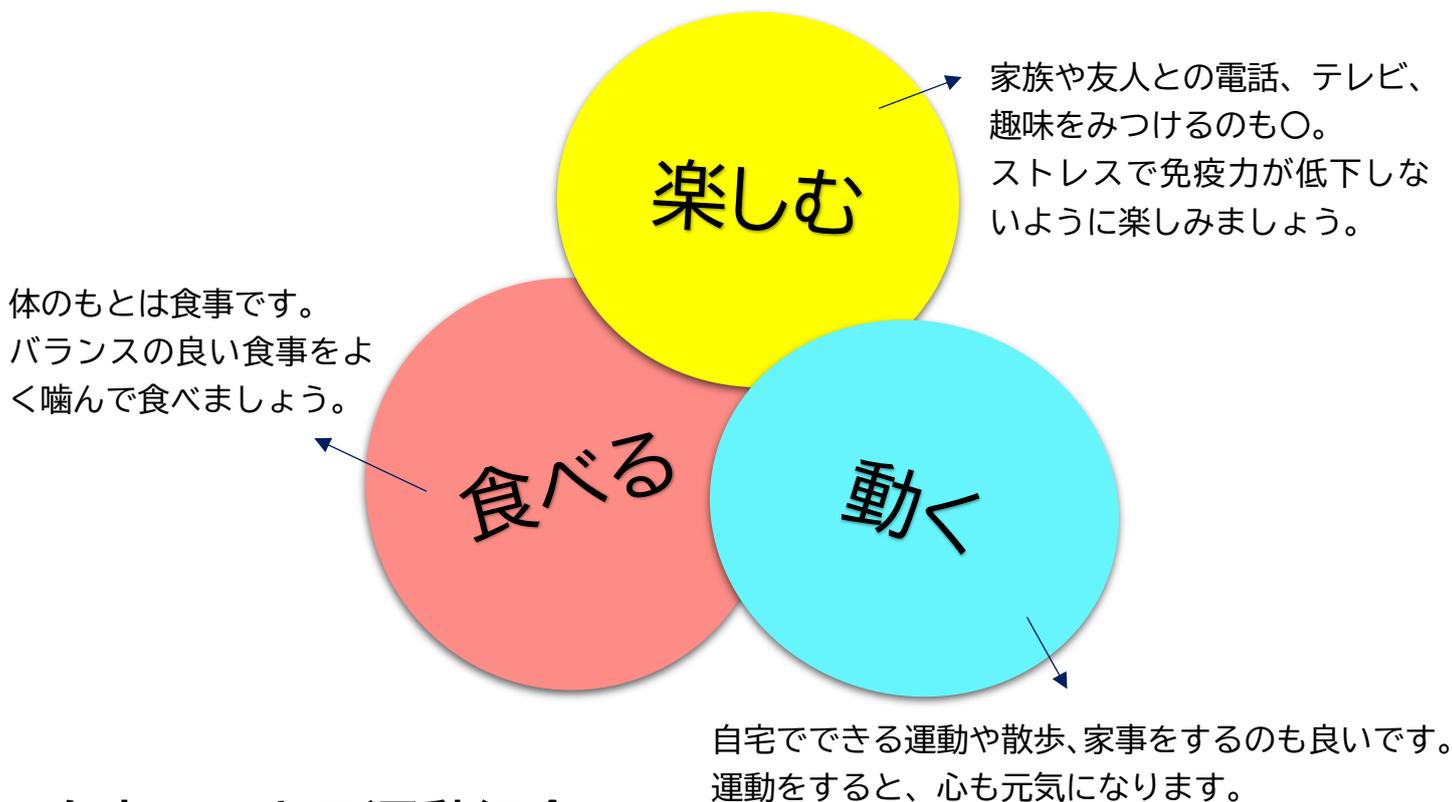
心とからだ を動かして **健康を守る**



こうなる前に・・・今できる事を始めませんか？



健康を守る「3つのキーワード」



自宅でできる運動紹介

1、リラックス

1、首のストレッチ

左右 5秒 ×2回

首を横にゆっくり倒す 痛くない程度。

肩をゆっくり大きく 持ち上げて～

ストン と落とす

5回

2、肩のリラクゼーション

2、胴体の体操

胸を開くように

横

10回

後ろ

1、ねこ背防止（肩甲骨）の運動

10回

腰をゆっくりひねる

2、胴体のストレッチ・筋トレ

3、足の体操

左右交互に
ゆっくり 20回

1、もも上げの筋トレ

最後まで
ゆっくり伸ばす

左右
10回

2、膝のばしの筋トレ

転倒予防に！

左右
30秒ずつ

動かない物

3、片足立ちのバランス練習

ゆっくり
10回

膝曲げは
これ位まで。

動かない物

4、軽いスクワット

※3、4は動かない物に掴まって行いましょう

4、体と脳のミックス体操

1、歌 + 手の動き

歌をうたいながら、リズムに合わせて左右の手の形を入れ替えます。

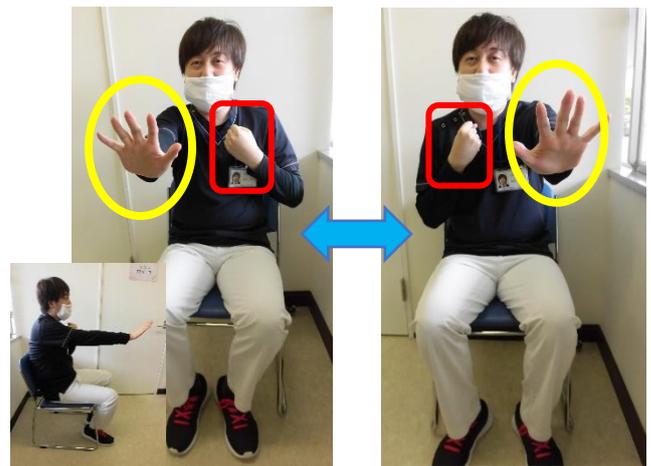
<手の形>

1回目 前：パー 胸：グー
2回目 前：チョキ 胸：パー

1回目が成功したら、手の形を変えて2回目にチャレンジ!

※歌は、リズムがとりやすく歌えるものなら何でも OK。
歌の途中で手の形のルールを変えると難易度が上がります。

おすすめの歌 : でんでんむし、ももたろう



でんでん	むしむし
かたつむ	りー
おまえの	あたまは
どこにあ	るー …

例: でんでんむし(歌詞)

2、歌 + 全身運動



歌をうたいながら、リズムに合わせて左右の手足の動きを入れ替えます。

おすすめの歌 : リンゴの唄、富士山

あ	ま
く	の
う	に
し	ー
し	う
や	ま
	を…

例: 富士山 (歌詞)

3、足首のリズム運動



※ 全ての運動は、**痛みや疲れに合わせて無理のない範囲・回数**で行って下さい。
持病をお持ちの方は、主治医や担当リハビリスタッフにご確認ください。