

肩こり体操

座位編

バランス体操

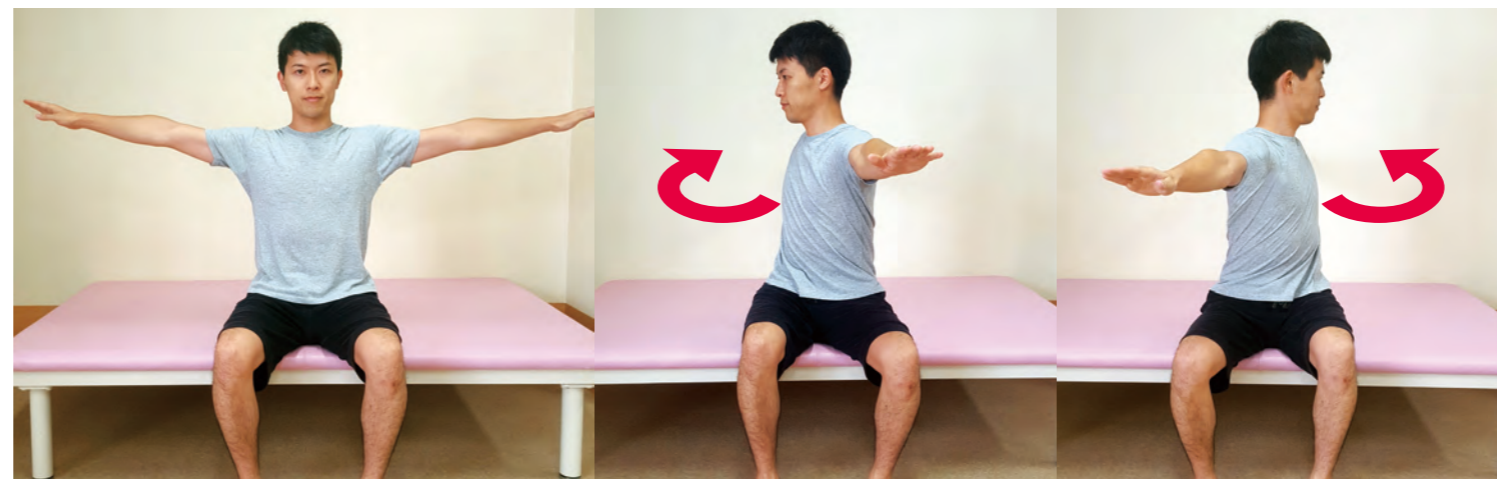
痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう

① 手を横に広げながら、上下に動かしましょう。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

② 両手を横に広げ体をねじりましょう。



ゆっく り左右3回ずつ行いましょう。

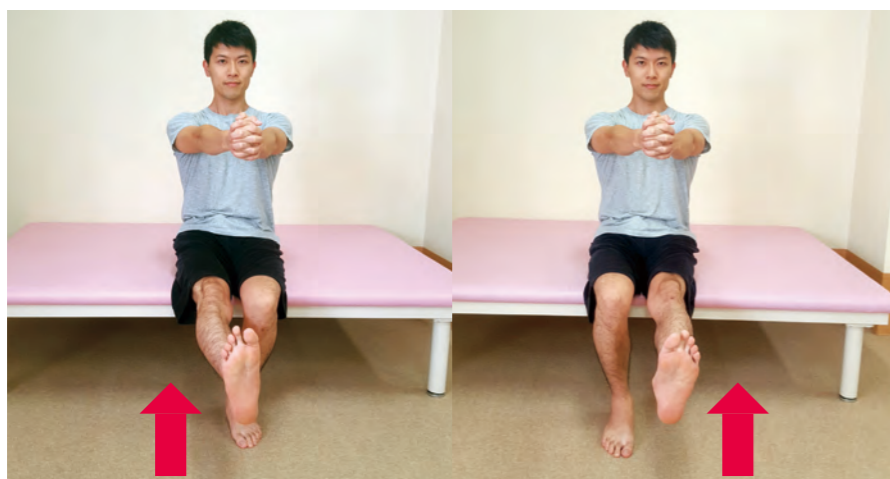
③ 両手を組んで体を前に倒しましょう。



足を軽く開き、両手を組んで床に向かって体を前にゆっくりかがめましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

④ 手を前で組んで、片足ずつ交互に足をあげましょう。膝を伸ばして足はあげましょう。



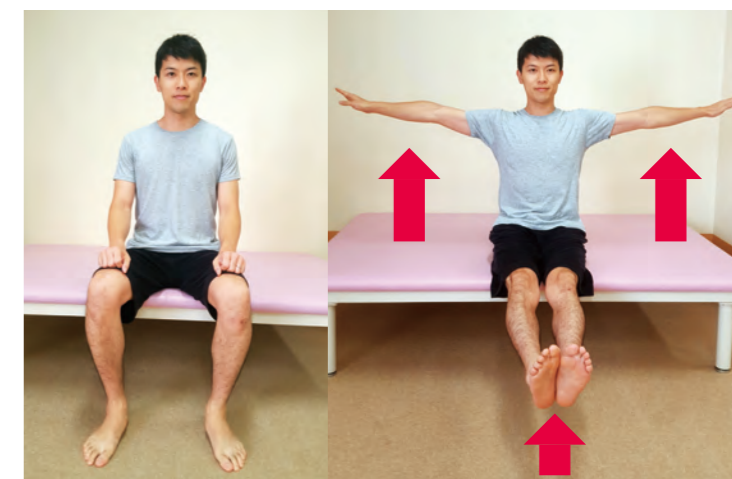
交互に10回行いましょう。

⑤ 足を片足ずつ横に開きましょう。



右・左・右・ 左と10回ずつ行いましょう。

⑥ 両手を横に広げ、両膝伸ばして足をあげましょう。



伸ばして1・2・3・4・5

ゆっくり3回繰り返しましょう。

*ゆっくり深呼吸を3回行いましょう。

裏面へ続きます →



肩こり体操

立位編

バランス体操

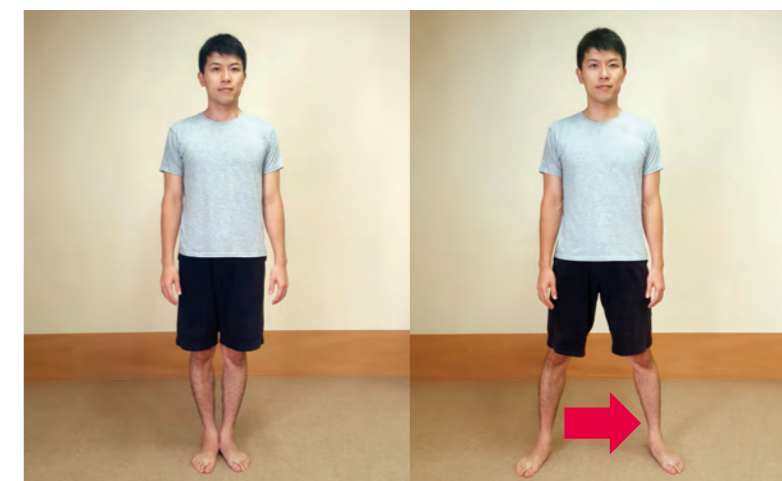
痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう

① 両手を広げて 体を大きくねじりましょう。



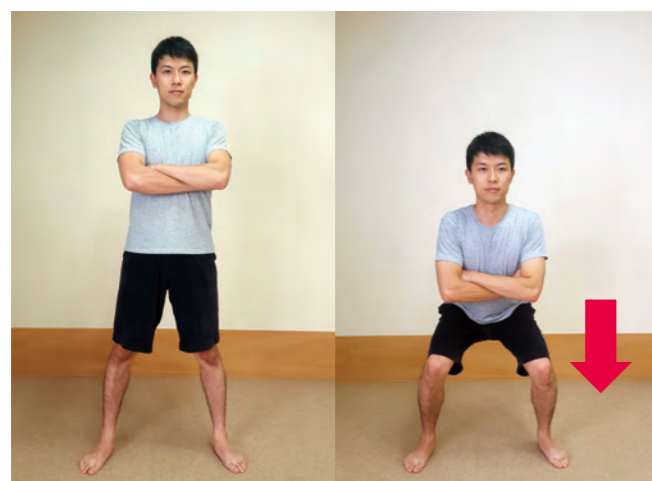
左右10回ずつ行いましょう。

② 足を横に開きましょう。



左右10回ずつ行いましょう。

③ 両膝を曲げて スクワットをしましょう。



*不安な方は何かにつかまれる場所で行いましょう。

ゆっくり10回行いましょう。

④ 片足あげを左右交互に行いましょう。



*不安な方は何かにつかまれる場所で行いましょう。

ゆっくり20回行いましょう。

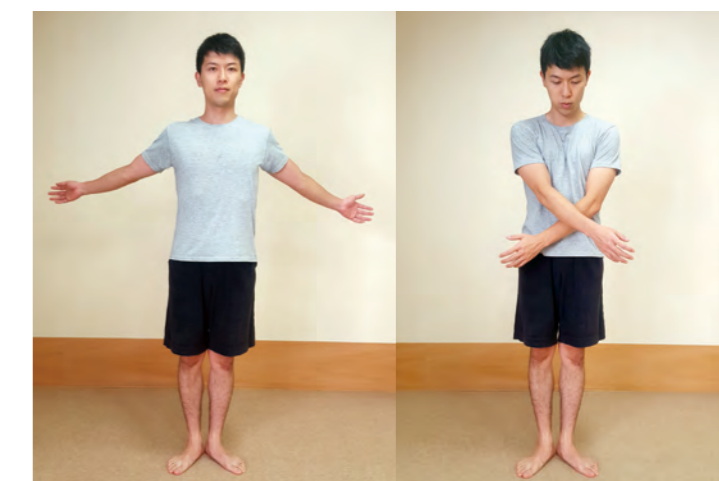
⑤ 一歩前に足を踏み出し、出した足に しっかり体重をかけましょう。



体重をかけて1・2・3・4・5

左右3回ずつ行いましょう。

⑥ 胸を開いてしっかり 深呼吸を行いましょう。



ゆっくり3回行いましょう。

