

# リハビリコーナー **コロナに負けるな!!!**

・新年初回は、特別編Ⅱ「外出自粛対策」としましてご自宅で簡単に出来る運動をまとめました。（昨年4月とほぼ同じです）  
こちらは運動不足で固くなりがちな身体を柔らかくしていただく為、『**ストレッチ編**』です。※裏面は『**運動編**』です



## 首周りのストレッチ



- ・前後/左右へゆっくりと伸ばします  
伸びたら左右交互に大きく回します



## 体幹のストレッチ



- ・左右へ倒し脇腹倒れないように！
- ・左右へ捻じり腰回り痛くないように！
- ・前に倒し腰から背中転ばないように！



## 上半身のストレッチ



- ・腕をゆっくり内側へ
- ・肘を伸ばし手のひら上でゆっくり引きます
- ・手のひら下でゆっくり引きます
- ※肘は曲げてOK



## 下半身のストレッチ



- ・膝を胸に引き寄せますお尻のストレッチ
- ・両足を大きく開きます内またのストレッチ
- ・膝を伸ばし身体をゆっくり足へ近づけます膝裏のストレッチ

- ・ストレッチはゆっくりと行う事が重要です。**気持ちが良い程度**でじっくりと筋肉を伸ばして下さい（あえて時間は設定していません）
- ・寒さもあるので**暖かい環境**で行って下さい。
- ・出来る時に出来る運動を**コツコツ**行って下さい。
- ※身体状態などで気になる事などがあればせせらぎへご連絡下さい

# リハビリコーナー

コロナに負けるな!!!

・新年初回は、特別編Ⅱ「外出自粛対策」としましてご自宅で簡単に出来る運動をまとめました。(昨年4月とほぼ同じです)  
こちらは運動不足での筋力低下を予防する為の、『**運動編**』です。※裏面は『ストレッチ編』です



## 基本の姿勢

※寄り掛からず  
少し浅めに  
体幹の筋力強化  
にもなります



- ・膝上げ(股関節前側の強化)
- ・膝伸ばし(太ももの強化)
- ・足の開閉(股関節周囲の強化)
- ・かかと上げ(ふくらはぎの強化)
- ・つま先上げ(すねの横の強化)
- ・肘伸ばしてグーパー(上肢の強化)

回数は10~20回程

ぜひ適度に!

## タオル体操



↑膝ではさむ



↑手でにぎる



↑両端を結び軽く投げてキャッチ!



## ペットボトル



↑水を入れて  
負荷量を調整



↑片手(両手)で肘の曲げ伸ばし



ゆっくりと



↑片手(両手)で腕の上げ下げ



・筋力低下は動きが少なくなるとすぐに進行します。座ったままでも手足を動かしたり、椅子で立ったり座ったり、少しでもなるべく動くようにしていただくと予防が出来ます。

・一度にはやらず、**少しずつ毎日コツコツ**がんばりましょう!!  
※身体状態などで気になる事などがあればせせらぎへご連絡下さい