

①整える 冷えやむくみの改善



『指分け』

指の間を1つずつ前後するように開く



『足首回し』

足指と手でしっかりと握手して、手で円を描きまわす

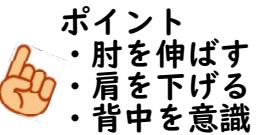


◆DVD 4分10秒~
息を吐きながら行いましょう！



『ペンギン(背中)体操』

- ①手のひらを前に向ける
- ②腕を少し後ろへ引く
- ③小指と小指を寄せる

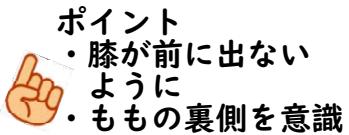


- ポイント
・肘を伸ばす
・肩を下げる
・背中を意識



『もも裏体操』

- ①イスの背もたれにつかまる
- ②片足を一步後ろへ引く
- ③かかとを上げる

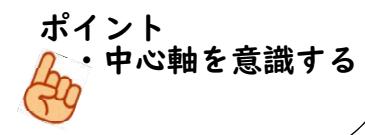


- ポイント
・膝が前に出ない
ように
・ももの裏側を意識



『内もも・おしり体操』

- ①かかとをつけ膝を伸ばし、つま先を広げる
- ②両足のかかとをついたまま真上に引き上げる
- ③かかとをつけたまま床に戻す



水分補給も忘れない！
Water

おうちで体操

体が痛い時は無理をしない！



楽しく動きましょう！

③有酸素運動 血流が良くなります



『ヒールタッチ』

膝を伸ばしてかかとを前に出す
(8回×2セット)



『サイドステップ』
足を横に開いて閉じる
体重移動を行う
(8回×2セット)

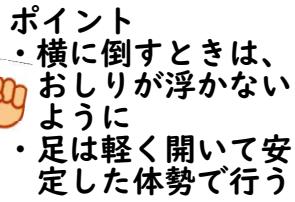
◆DVD 15分20秒~

◆DVD 20分50秒~
左右1回ずつ行うのを1セットとして2セット行います



『体側』

- ①両手を組み耳の横まで上げる
- ②ゆっくりと真横に傾け15秒静止

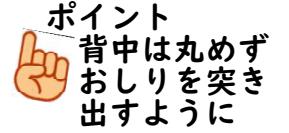


- ポイント
・横に倒すときは、お尻が浮かない
ように
・足は軽く開いて安定した体勢で行う



『もも裏』

- ①(イスに座っている人は)浅めに座り、片足を前に伸ばす
- ②胸を張ったまま上体を前に傾け15~30秒静止

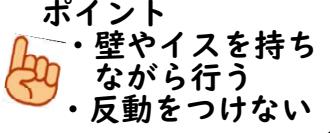


- ポイント
・背中は丸めずお尻を突き出すように



『ふくらはぎ』

- ①肩幅程度に足を開き片足を後ろに下げる
- ②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15~30秒静止



- ポイント
・壁やイスを持ちながら行う
・反動をつけない

『運動前のセルフチェック』

- 食事はどうしましたか？
- 体はどうなさいですか？
- 熱や咳の症状はありますか？
- 療育はありましたか？
- 睡眠はどれでいますか？
- 体に痛みがありますか？

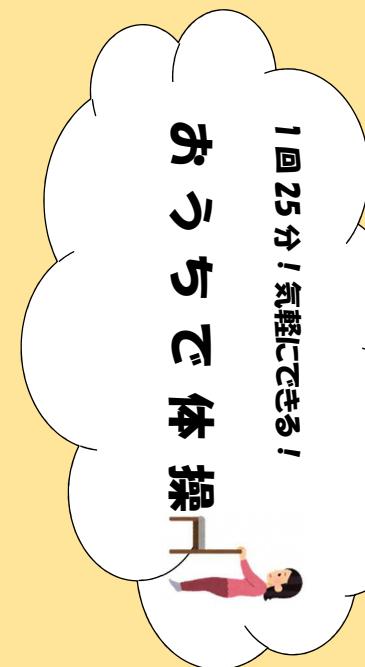
『注意事項』

- ・朝は必ず口をきながう行いましょう。
- ・水分補給を忘れずにこまめに。
- ・特に痛みがある場合は無理をしていません。

ください！



※周囲にぶつかりだす場合は必ず安全な場所へ。
◆用意するもの◆
・飲み物
・タオル
・



1回25分！ 気軽にできる！

制作：熊市社会福祉協議会

令和2年5月発行

指導：日本コンティショニング協会認定トレーナー

藤口 理恵子 氏

川本 朝子 氏

参考：筑波大学健康増進学研究室作成の手引き

日本コンティショニング協会

日本体育大学体操研究室