

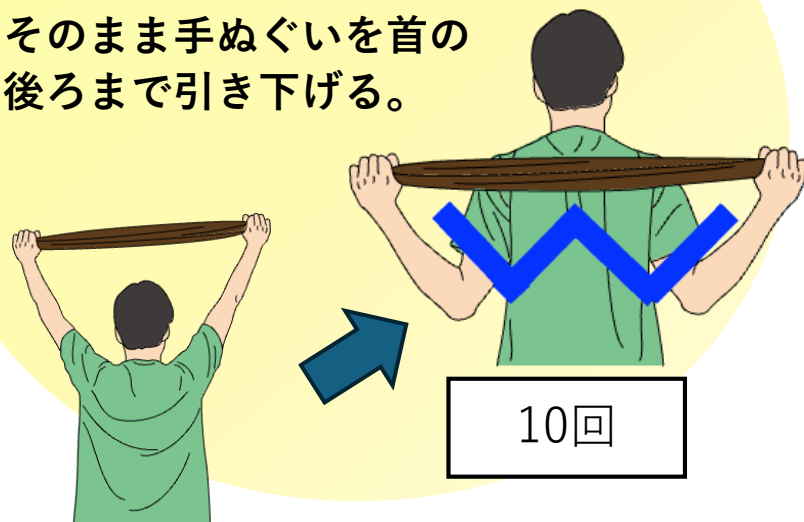
幸手市 『手ぬぐい体操』

監修 日本保健医療大学保健医療学部理学療法学科 准教授 丸谷康平

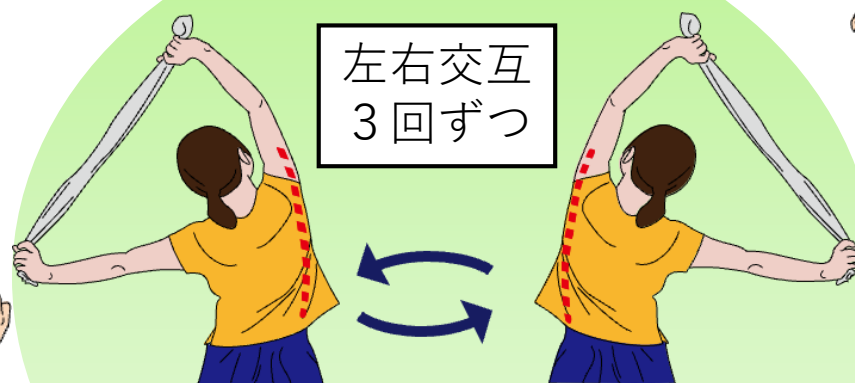
- ◎ グループ活動前後に
- ◎ 一日の始まり、終わりに
- ◎ 誰でも簡単

バンザイ・背中でW運動

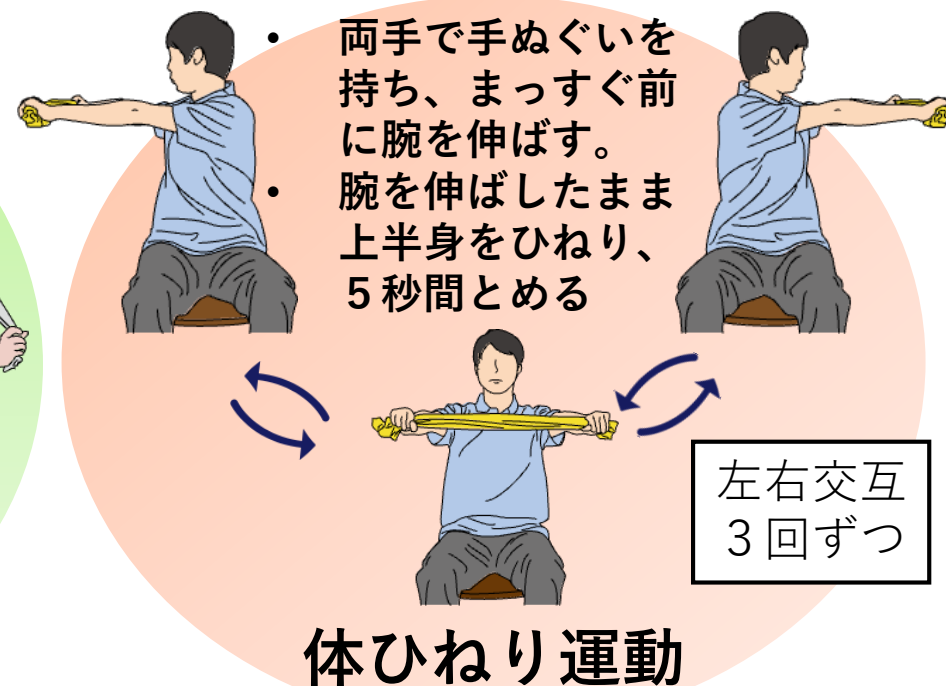
- ・ 肩幅より少し広めに手ぬぐいを持ち両腕を挙げ、胸を張る。
- ・ そのまま手ぬぐいを首の後ろまで引き下げる。



背中・脇腹のばし運動



- ・ 肩幅より少し広めに手ぬぐいを持ち両腕を挙げ、胸を張る。
- ・ 腕を伸ばしたまま、体を真横に倒し、5秒間とめる。



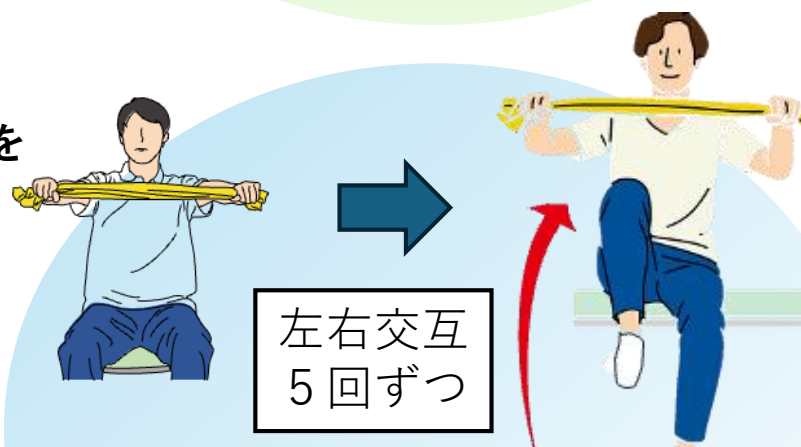
体ひねり運動

- ・ 椅子に座って足先に手ぬぐいをひっかけて膝を伸ばす
- ・ 手ぬぐいを両手で引っ張ったまま保持する



左右10秒保持
3回ずつ

ふくらはぎ・ひざうら 伸ばし運動



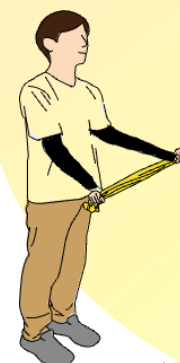
- ・ 背筋を伸ばして座り、胸の高さに手ぬぐいを挙げる
- ・ 太ももを真上に挙げ、5秒間保持する

※ガニ股にならないように、背中を丸めたり、体が後ろに倒れすぎないように注意

垂直もも上げ運動

おしり・ももうら 伸ばし運動

5回



- ・ 足は肩幅に開き、おしりを後ろに突き出し膝を少し曲げながら体幹を5秒かけて前に倒す
- ・ そのままの姿勢で5秒間とめる

※背中が反らないように注意
ももうらが突っ張る感じがすればOK