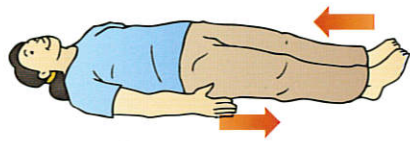


寝て行う体操

リラックス

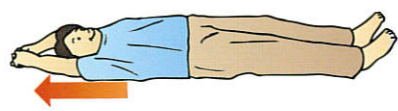
全身のリラクゼーション



指を伸ばして、踵を押し出すように、全身を3秒程度緊張させる。全身の力を抜いて楽にする。

肩痛予防

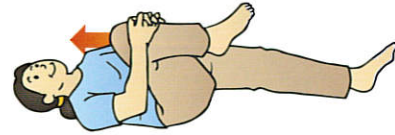
肩の動きをよくする



指を組み、肘を伸ばした状態で、頭の上へゆっくり伸ばして、10秒程度保持する。

腰痛予防

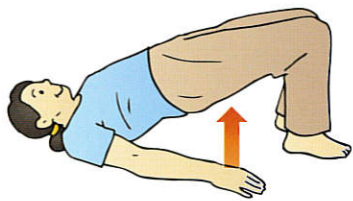
股関節と膝をやわらかくする



片膝を曲げ、両手で抱える。ゆっくりとお腹に引き付けるように深く抱えて、10秒程度保持する。

腰痛予防

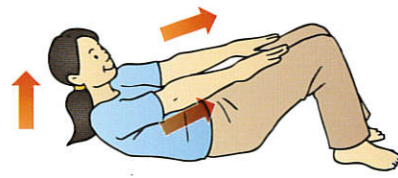
腰周りの力をつける



両膝をつけてしっかり立て、腰をゆっくりあげる。息を止めないで、10秒程度保持する。

腰痛予防

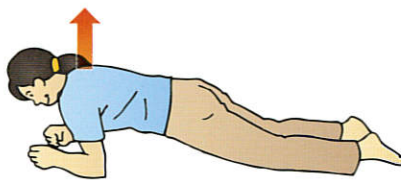
お腹の力をつける



息を吐きながら、手を膝頭へ滑らせて、頭を起こした姿勢で、5秒程度保持する。

肩痛予防

肩周りの力をつける



うつぶせから肘を直角に曲げて、息を吐きながら肩をあげて、胸を張り、5秒程度保持する。

介護予防のための いわき市 シルバーリハビリ体操 (床に座って行う体操・寝て行う体操)



〈お問い合わせ先〉

◎シルバーリハビリ体操の詳細などについては

いわき市地域包括ケア推進課 (☎0246-22-7465)

へ電話でお問い合わせください。

