

『手の運動』



持ち上げ運動



バンザイ運動

- 500mlのペットボトルに水を入れる
- 仰向けに寝て、ペットボトルをもつ
- 「1・2・3・4」で伸ばし
「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 持ち上げ運動、バンザイ運動をそれぞれ10回ずつやりましょう

『腹式呼吸』



- 仰向けに寝て膝を少し曲げる
- 息を吸う時にお腹を膨らませる
- 息を吐く時にお腹をへこませる
- お腹に手を置いて動きを確認しながら、ゆっくり10回やりましょう

『脚あげ運動』



- 仰向けに寝て反対の脚を曲げる
- 「1・2・3・4」で膝を伸ばしたまま脚をあげ
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 交互に10回ずつやりましょう

運動①

『足開き運動』



- 仰向けに寝て、両脚を左右に開く
- 「1・2・3・4」で開いて
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 10回やりましょう

『かかとあげ運動』



- 手すりやいすの背もたれを両手で持って立ちましょう
- 足を肩幅に開きましょう
- 「1・2・3・4」で背伸び
「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 10回やりましょう

『スクワット運動』



- 手すりやいすの背もたれを両手で持って立ちましょう
- 足を肩幅に開きましょう
- 「1・2・3・4」で膝を曲げ
- 「5・6・7・8」でゆっくり戻す
- 10回やりましょう

運動②

※息を吐きながら・または数を声に出しながらやりましょう
 ※調子が悪い時は休みましょう
 ※関節が痛いときは主治医に相談しましょう

二種類の運動を週に三回ずつ(週に計6回)やると効果が出ます
 テレビを見ながらなど、ながら運動でやると長続きします

★これなら続けられる！運動療法
 ★空き時間に運動をしましょう

負荷少なめ