

はだのさわやか体操で介護予防

～カラダとハダノを元気に！～

ストレッチ体操

呼吸: 伸ばす時は吐き続けていきましょう♪
強度: 呼吸が止まらない程度、気持ちいい範囲で



①前屈

腰・背部、肩周り



二の腕

②左右

腰・背部、肩周り



二の腕、前腕

脇腹

椅子の横を握る

③開脚での前屈

腰・背部、肩周り

内もも



二の腕、前腕

腰痛みのある方
おじぎの際、痛みのない範囲、ゆっくりと

肩の痛みのある方
痛みのある場合は、腕は肩より上げなくてよい

腰痛みのある方
おじぎの際、痛みのない範囲、ゆっくりと

腰

肩

腰

肩

腰

肩

股

④足の裏のストレッチ



腰痛みのある方
おじぎの際、痛みのない範囲、ゆっくりと

⑤内もも、脇腹のストレッチ



肩の痛みのある方
痛みのある場合は、腕は肩より上げなくてよい

⑥腰ひねり



腰痛みのある方
体をひねる際、痛みのない範囲、ゆっくりと

腰

肩

股

膝

腰

肩

股

膝

腰

首

⑦腕伸ばし、体ひねり

⑧肩甲骨体操

首

腰・背部、肩周り

二の腕、前腕

背もたれを握る

腰痛のある方
おじぎの際、痛みのない範囲、ゆっくりと

腰

肩

股

肩甲骨

腰

肩

