

全身のさすり運動

体操をする上での注意事項

- ①無理をしない ②怪我に注意する ③こまめに水分補給 ④体調が悪い時は休む

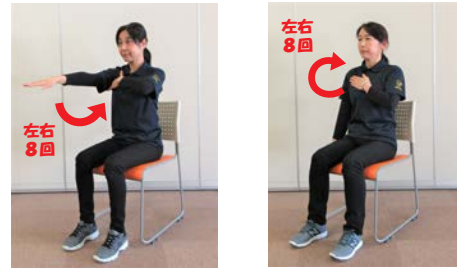
①腕のさすり運動



肩から指先にかけてさすりましょう

指先から脇にかけてさすり上げましょう

②脇と胸のさすり運動



脇の下を内側から外側へさすりましょう

胸を丸くさすりましょう

③鎖骨と肩のさすり運動



鎖骨に沿って内側から外側へさすりましょう

肩を丸くさすりましょう

④肩甲骨のさすり運動



肩に置いた手の肘を反対側の手で少し押します。届く範囲で背中中の肩甲骨をさすりましょう

⑤もものさすり運動



ももの前側を足の付け根から膝にかけてさすりましょう

ももの横側を足の付け根から膝にかけてさすりましょう

⑥もも内側と膝のさすり運動



ももの内側を足の付け根から膝にかけてさすりましょう

両膝を丸くさすりましょう

⑦脛・ふくらはぎ・膝の後ろのさすり運動



膝から足首にかけて脛の前側をさすりましょう

足首から膝の裏にかけてふくらはぎをさすり上げましょう

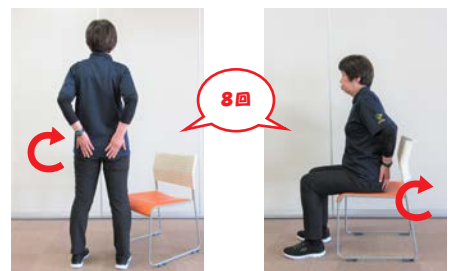
膝の後ろをさすりましょう

⑧もも裏のさすり運動



ももの裏側を、膝の後ろから足のつけ根にかけてさすり上げましょう

⑨おしりのさすり運動



おしりを丸くさすりましょう

⑩おしりの横のさすり運動



おしりの横側を丸くさすりましょう

⑪おへそとみぞおちのさすり運動



おへその下を時計回りに丸くさすりましょう

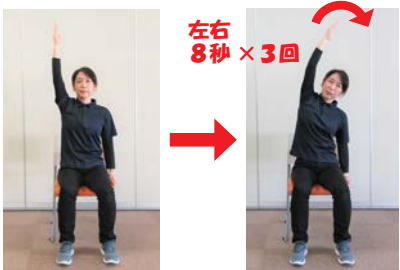
みぞおちを左右にスイングしてさすりましょう

足の裏がしっかり床に着くように座り、肩の力を抜いて背筋を伸ばしてゆっくり行いましょう！

裏面へ続く→

ともの輪ストレッチ体操

⑫わき腹のストレッチ



反対の手で座面を押さえながら、ゆっくりと体を倒しましょう。

⑬お尻のストレッチ



両手で膝をゆっくり胸に引き寄せましょう

⑭股関節のストレッチ



両膝の内側に手を添えて、両足を外に開きましょう

⑮ももの裏側のストレッチ



片足を前に出し、視線は前に向けたまま、上半身をゆっくり前に倒しましょう

⑯つま先・踵上げ、足首回し



姿勢を正し、ゆっくり行いましょう

⑰肩上げ運動



ゆっくり両肩を上げて、ゆっくり下ろしましょう



家でも出来る
ともの輪体操

海老名市社会福祉協議会
海老名市勝瀬175-1
TEL 046-235-0220

ご自宅でも行いましょう!