

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

1月もあっという間に過ぎ、暖かな春が待ち遠しい今日このごろです。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

冬はどうしても家の中で過ごす時間が増えてしまい、運動不足になってしまったり、ストレスが溜まりやすくなってしまいがちです。

そこで、椅子に座って簡単に出来る体操をご紹介します。

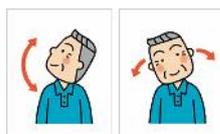
### 1. 深呼吸

息を大きく吸って、大きく吐きます。  
吸う時は胸を張り、吐く時は背中を丸めます。

2回から3回行いましょう。

### 2. 首の運動

①首を前・後ろに倒す ②首を右・左に倒す ③首を右・左にねじる をそれぞれ5秒間行う ④首を右回り、⑤左回りに2~3回まわします



### 3. 肩の拳上運動

肩を上にくめるように上げ、ストンと落とします。10回を目安に行います。



両肩を前方に5回、後方に5回、回します。  
出来るだけ大きく回しましょう。

### 5. 体をひねる運動

椅子の背もたれの右側を両手でつかみ、右側にひねります。この時に首も一緒にひねりましょう。左側も同じように行います。

### 6. 手首を回す運動

両手を組んでグルグルと回しましょう。そのあと手を離し、ブラブラします。

決して無理することなく、その日の体調にあわせて行なってください。

だんらん福祉用具

貸与販売事業所

TEL 025-530-3657