

体操したら  付け

湧和の体操カレンダー 12月

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

〇がいたら月末にカレンダーをもってきてください♪いいことがあるかも・・・

手のぼし体操



背中の中のほうが伸びやすくなります

- ① 肩に指先をつけます。
- ② 片手を反らし、前に突き出します。
- ③ 反対の手も同じようにします。

(左右×10回)

こんにちは！デイサービス湧和
リハビリ担当の五十嵐と中村です！
 その3は猫背(ねこぜ)を防ぐ体操です。
 今回は顔を上げた良い姿勢でやって
 ください♪今回は少し難しいので
 無理をせずお試しください(^ ^)

肩廻し(外廻し)

肩甲骨と肋骨をうごき
 やすくします



- ① 肘を曲げ背筋を伸ばします。
- ② 肘が外側に開かないように大きく肩を回します。
- ③ 回転方向は内から外です。(10回)

肩廻し(内廻し)

腕と首を動きやすくします

- ① 外から内に肩を回します。
- ② 指と手を反らして前で止めます。(10回)



平泳ぎ体操

全身をうまくつかって
 肩甲骨を動かします



- ① 足を踏ん張れる位置に置きます。
- ② 手を合わせて前に伸びをします。(腰を曲丸めない)
- ③ 手を返し、水を掻くように頭を上げます。(5回)