

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 2

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

★自宅で座ってできるストレッチ★ をご紹介します！

どうしても自宅にいとテレビの前から動けなくなり、体が固まってきます。右の図のように体を動かすことができますか？体が硬くならないように日々隙間時間にチェックとともに5つのストレッチ体操をしてみてください！チャレンジできる方は、反動をつけてダイナミックストレッチにしてみてください。体操は、息を止めずにゆっくりと各10秒または10回数えていきます。1日に1～3回自分の体と相談して行いましょう。

Check!!



- ✓ 床に手が付きませんか？
- ✓ 手が真っ直ぐ上がりますか？

足伸ばし前屈体操



骨盤を立てながら爪先をタッチしましょう。キープして10秒または反動を付けながら10回

四股体操



いすに大きく足を開き体を前に傾けましょう。キープして10秒または反動を付けながら10回

また開き体操



足をつけた状態で、膝の開き閉じをしましょう。または反動を付けながら10回

腕上げ体操



骨盤を立てながら腕を組み胸の前から上げていきましょう。10回上げ下げを行います。

腕上げ横伸ばし体操



骨盤を立てながら腕を上げ体を横に倒しましょう。キープして10秒または反動を付けながら10回

今回ご指導いただいたのは



リハビリディサービスアクティ
理学療法士 前田 PT です。

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155