

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 8

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ません。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。

★stretch 編 (ストレッチ編)

早いもので、今年も折り返し地点になりました。雨上がり虹を発見しては、幸せな気持ちになりますね。さて、今回は、ストレッチ編です。体をよく伸ばし、1日の動き始め体を整えて臨みましょう。

やり方：一つの体操につき、深呼吸を三回してください。大きく吸って長く吐きましょう！（5秒 in 5秒 out!）

【背中と上肢のストレッチ】



【背骨と肩甲骨のストレッチ】



【背骨と上肢の回旋】



四つ這いは、股関節の下に膝肩関節の下に手首がくるように。その後まっすぐお尻の方に下がってください。

四つ這い姿勢から、背骨を丸めたり反ったりします。ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

下の手で膝を押さえます。上の手を捻っていき、目線は手をみます。その際膝が浮かないようにいたしましょう



【応用編 体幹回旋】

*さらに胸椎回旋ストレッチ
→脇の下から通した手の小指を伸ばしていきます。伸ばしたところで呼吸を行います。



【応用編 手首のストレッチ】

*さらに手首のストレッチ
→手首の向きを反対にして徐々に荷重をかけてきます。



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。