



自宅 でできる『有酸素運動』

家にこもりがちな日々が続き、体を動かす機会が減っていませんか？ 家にいながら運動不足を解消しましょう！

① バタフライ

肩甲骨と体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 腕だけが動かないように！
なるべくゆっくり！



② ボート漕ぎ

肩甲骨を引き寄せて体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 肘を肩より後ろに引く
腕だけが動かないように！

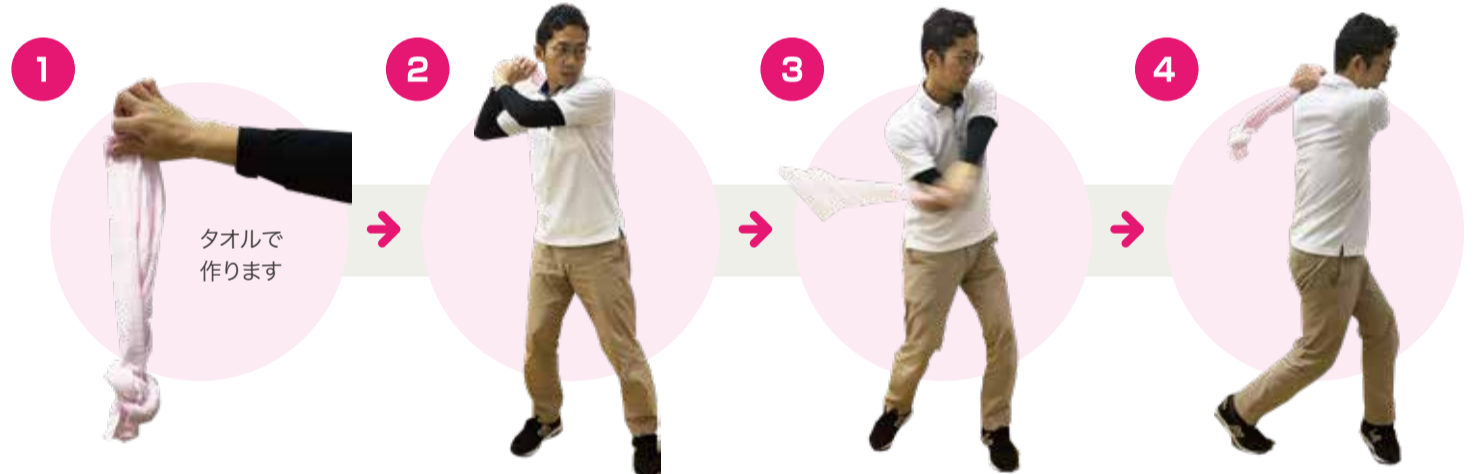


③ 素振り

腰をしっかりひねること

予防：腰痛、転倒
回数：10～20回

注意点 椅子に座って行っても
良いです



④ ランジ 支持物あり 立位・前後

体重を膝でささえること

予防：膝痛、転倒
回数：10回

注意点 必ず支えを持ちましょう。
膝が外内に向かないように！



おもちゃ部通信★「新聞棒づくり」 ワンポイント リハビリ

工程①:『新聞の長辺をもって丸める』

太さに左右差が出ないように手首を動かす運動。
ずれないように構成するための「目と手の協調」が図れます。

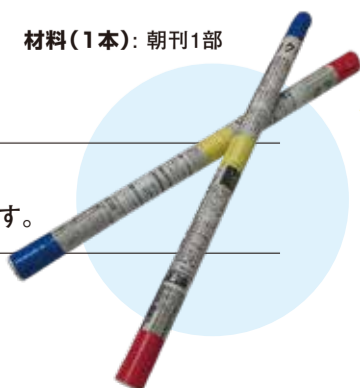
材料(1本): 朝刊1部

工程②:『しっかり芯をつくる為にきつくまく』

指先の力加減と、小指でしっかり握りこんで「握力の強化」を図れます。

工程③:『筒を持ちながらテープで止める』

左右の手の分離課題、別べつの動きで「左右の脳トレ」、
「力加減の調整」と「左右の手の協調運動」を図れます。



新聞棒を使って!『かなえる体操』

『新聞棒』を使った、『かなえる体操』の動画や
今、話題の『コグトレ』をホームページでご覧ください!

<https://kanaerulink.co.jp/myhouse/>

かなえるリンク

検索

