

準備運動 座位1

7902-79

| | 運動名 | 概要 | 効果 | 使う筋肉 | その他 |
|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|------|
| 1 | 指の屈伸 |  指の屈伸運動です。 | 日常生活に必要な指の力がつきます | | 椅子使用 |
| 2 | 腕伸ばし |  腕全体を使った運動です。 | 腕全体の筋肉がほぐれます。 | | 椅子使用 |
| 3 | 腕あげ・横曲げ |  脇腹をほぐす運動です。 | 脇腹をほぐすことができます。 | | 椅子使用 |
| 4 | 上体前曲げ |  背中をほぐす運動です。 | 脊柱起立筋がほぐれ、背中全体をリラックスさせられます。 | 脊柱起立筋 | 椅子使用 |
| 5 | 膝の押し下げ |  股関節をほぐす運動です。 | 股関節をほぐせます。 | | 椅子使用 |
| 6 | 深呼吸 |  腕を動かしながら、深呼吸しましょう。 | 腕や肩甲骨を動かしながら深呼吸をすることで全身がリラックスしてきます。 | | 椅子使用 |

準備運動 座位2

7902-80

| | 運動名 | | 概要 | 効果 | 主に使う筋肉 | その他 |
|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|
| 1 | 腕の回内・回外 |  | 腕を捻る運動です。 | 腕全体の筋肉がほぐれる | | 椅子使用 |
| 2 | 腕の上下 |  | 肩をほぐす運動です。 | 肩がほぐれて軽くなる | | 椅子使用 |
| 3 | 腰の前後曲げ |  | 腰を前後に曲げる運動です。 | 腹筋と背筋がほぐれる | 腹筋と背筋 | 椅子使用 |
| 4 | 腰斜め伸ばし |  | 腰と背中を伸ばす運動です。 | 左右の腰から背中にかけての筋肉がのびる | | 椅子使用 |
| 5 | 足の裏側伸ばし |  | 足の後ろ側を伸ばす運動です。 | 腿・膝・ふくらはぎの後ろ側を伸ばす | | 椅子使用 |
| 6 | 深呼吸 |  | 腕を動かしながら、深呼吸しましょう。 | 腕や肩甲骨を動かしながら深呼吸をすることで全身をリラックス | | 椅子使用 |

準備運動 立位1

7902-81

| | 運動名 | 概要 | 効果 | 主に使う筋肉 |
|---|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 1 | 足踏み |  <p>その場で足踏みをしましょう。</p> | 全身がほぐれます。 | |
| 2 | 腕下ろし回内・回外 |  <p>腕を捻る運動です。</p> | 腕の筋肉が刺激されます。 | |
| 3 | 腕の上下・腕の開閉 |  <p>肘を肩より高く上げれば効果的</p> | 肩を動かす運動です。 | 肩がほぐれて軽くなりますよ。 |
| 4 | 腕上げ・横曲げ |  <p>脇腹がほぐれる</p> | 脇腹をほぐす運動です。 | 脇腹をほぐすことができます。 |
| 5 | 腕上げ・上体捻り |  <p>腕を伸ばして身体を捻りましょう。</p> | 上半身全体がほぐれます。 | |
| 6 | 上体回し |  <p>息を吐きながら回す</p> | 上半身に刺激を与えながら全身をリラックスさせる効果があります。 | |
| 7 | 深呼吸 |  <p>全身のリラックス</p> | 深呼吸 | 身体全体をリラックスさせましょう。 |

準備運動 立位2

7902-82

| | 運動名 | | 概要 | 効果 | 主に使う筋肉 |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------|
| 1 | 肘曲げ前後振り |  | 腕を前後に振る運動です。 | | |
| 2 | 腕の左右振り |  | 腕を左右に振る運動です。 | 全身がほぐれる | |
| 3 | 肩回し |  | 肩をほぐす運動です。 | 肩がほぐれる | |
| 4 | 腰の前後曲げ回し |  | 腰をほぐす運動 | 腰をほぐす | |
| 5 | 胸反らし・上体前曲げ |  | 上体を曲げて腰をほぐす運動です。 | 腰がほぐれる | |
| 6 | 腕伸ばし・上体前曲げ・胸張り |  | 背中と腰を伸ばす運動です。 | 背中や肩など、上体をほぐす | |
| 7 | 深呼吸 |  | 深呼吸 | 身体全体をリラックス | |